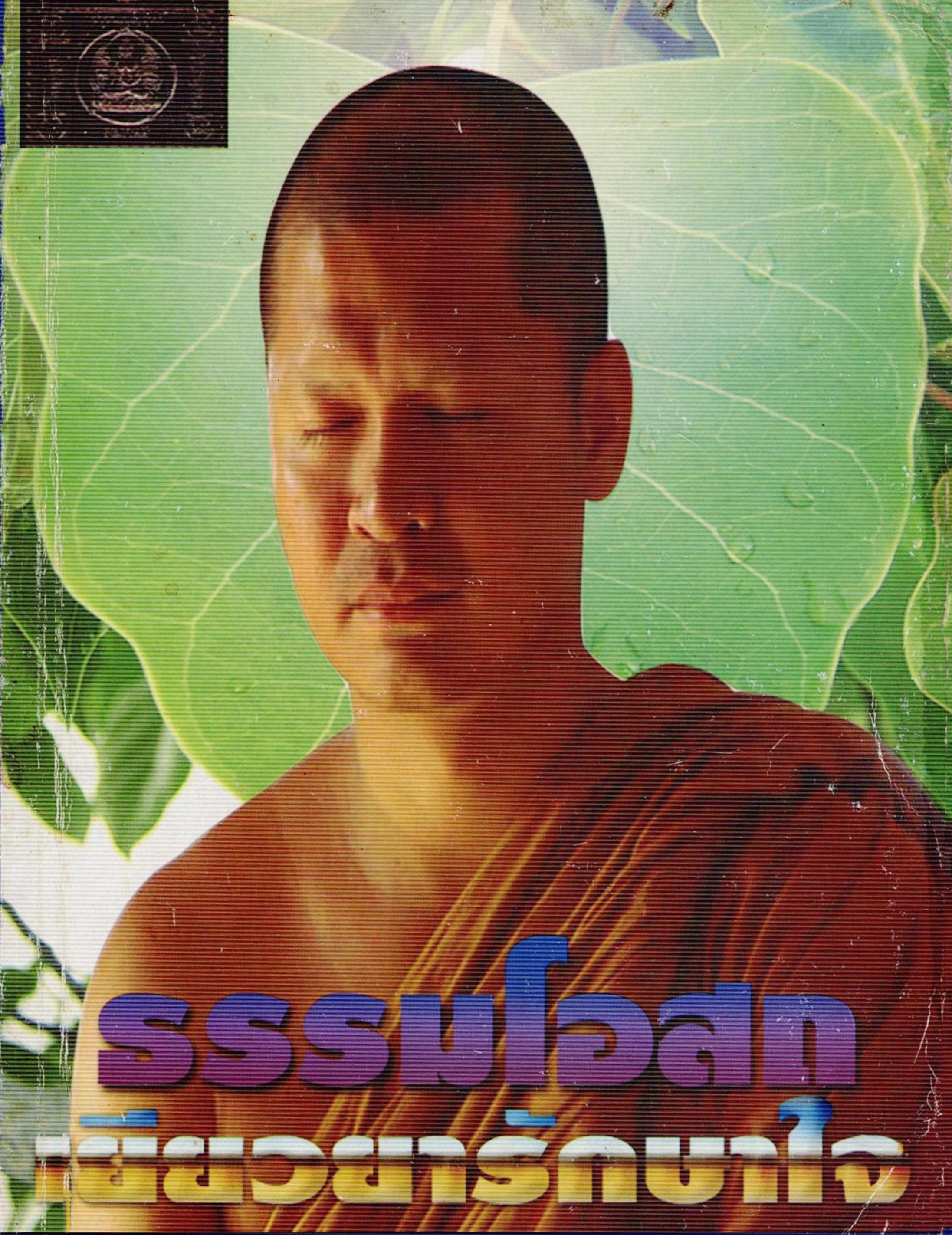
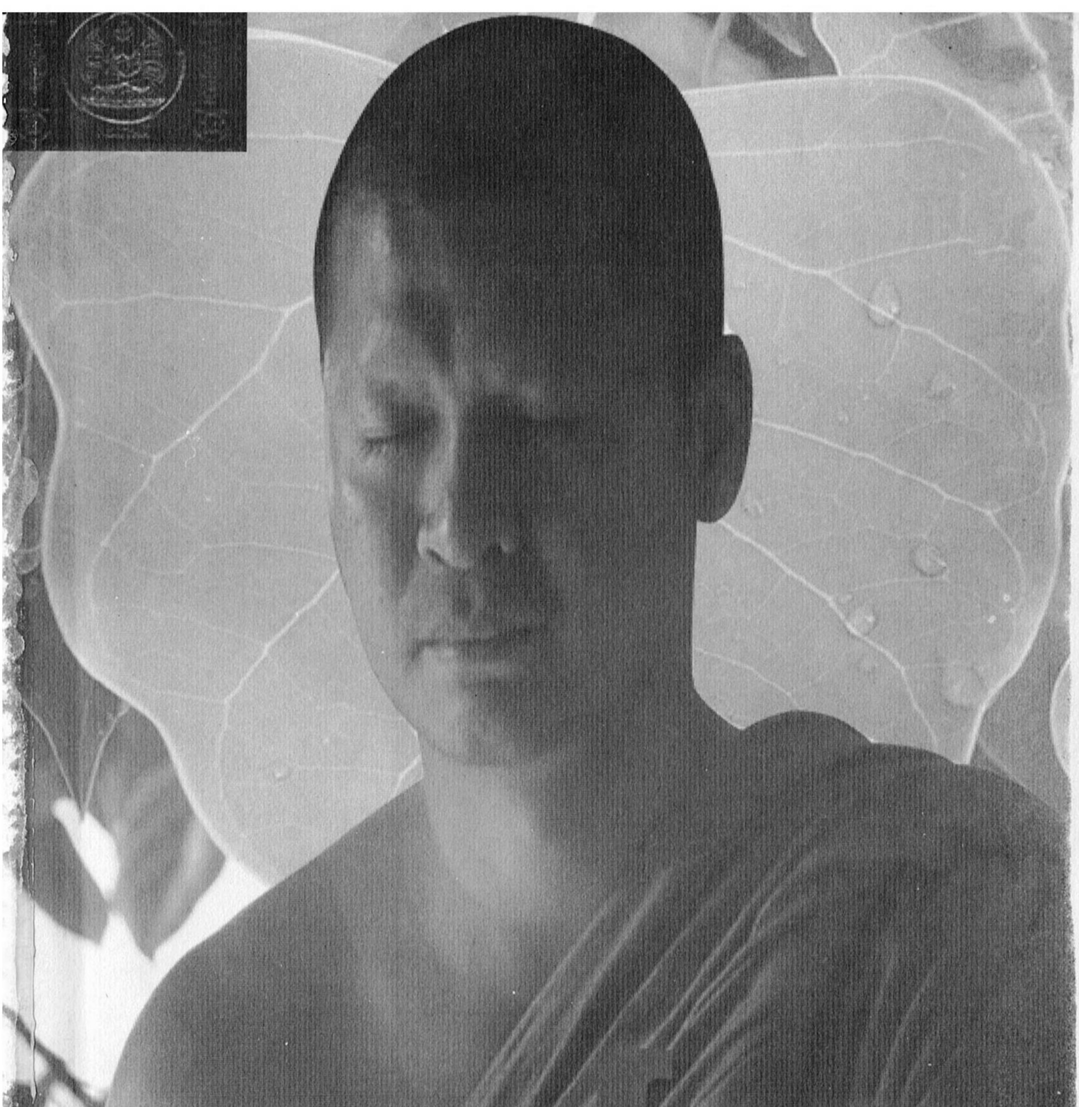


ธรรมโอสถ เยียวยารักษาใจ

พ่อหลวงจิตตคุรุวัน



ธรรมเปิดโลก เพียงการรักษาใจ

พ่อหลวงจิตตคุรุวัน

สารบัญ

ธรรมปรารภ

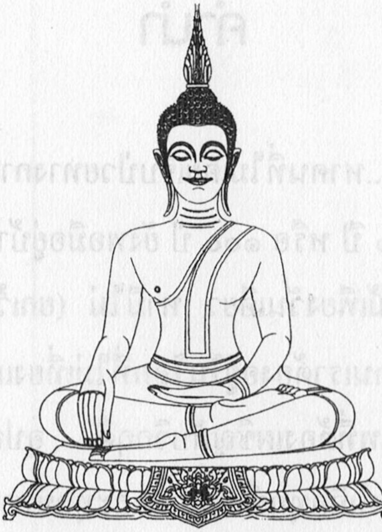
คำนำ

คำนิยม

เนื้อเรื่อง	**หน้า**
หากพรุ่งนี้ไม่มี...แม่?	1
วัคซีนเสริมสร้างสุขภาพจิตที่ดี	10
พัฒนาจิตสู่ชีวิตที่เปี่ยมสุข	23
วัคซีน ๗ ขนานเพื่อจัดการกับความเครียด	34
ข้อปฏิบัติ ๗ ประการเพื่อการมีสุขภาพจิตที่ดี	46
ประกาศชัยชนะกับสงครามโรคทางจิต	58
สมาธิพื้นฐานเพื่อการดูแลสุขภาพ	67
มนต์ธรรมโอสถ บทสวดเสริมสร้างกำลังแห่งจิตฯ	78
พาหุงมหากา ชัยมงคลคาถา	86
พระคาถาชินบัญชร	91
กรวดน้ำแผ่เมตตา	93
อานิสงส์การให้หนังสือธรรมะเป็นทาน	
รายนามผู้ร่วมสร้างธรรมทานบารมี	
เชิญร่วมเป็นเจ้าภาพสร้างพระประธาน	

ธรรมปรารภ

ขออนุโมทนา
คุณงามความดีจากหนังสือเล่มนี้
แด่พ่อแม่ผู้ให้ชีวิต
ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ผู้ให้ความรู้
พระมหากษัตริย์ราชวงศ์ผู้ให้ความร่มเย็น
พระสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้ทรงประทานธรรมความพ้นทุกข์
รวมทั้งกัลยาณมิตรญาติธรรมทุกท่าน
ที่ร่วมสร้างหนังสือในครั้งนี้



ขออำนาจแห่งอานิสงส์ผลบุญและพุทธานุภาพ
จงดลบันดาลให้ท่านและครอบครัวเจริญด้วย
อายุ วรรณะ สุขะ พละ ปฏิภาณ ธนสารสมบัติ
สำเร็จมรรคบังเกิดผล ร่ำรวยเลิศล้น
พ้นทุกข์ พ้นโศก พ้นโรค พ้นภัย
มีดวงใจเป็นหนึ่งนิพพาน
นิพพานะ ปัจจโย โหตุ รวย ๆ ๆ สาธุ

จิตตคุรุวัน

คำนำ

"ในโลกนี้...หาคนที่ไม่เคยเจ็บป่วยทางกาย ๕ ปี ๑๐ ปี ๓๐ ปี ๕๐ ปี ๘๐ ปี หรือ ๑๐๐ ปี ยังพอมีอยู่บ้าง แต่หาที่ไม่เคยเจ็บป่วยทางใจแม้เพียงวันเดียว หามีไม่ (ยกเว้นพระอรหันต์)" พุทธพจน์ เมื่อคนเราต้องอยู่ในโลกที่ไม่เที่ยงแท้เปลี่ยนแปรอยู่ตลอดเวลามีสภาพที่ต้องเผชิญกับวิกฤติ อุปสรรคและปัญหานานัปการ ก่อให้เกิดทุกข์ทางกายและทุกข์ทางใจอย่างไม่หยุดหย่อน ตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งเข้านอน หลายคนต้องเกลือกกลั้วในกองทุกข์ตั้งแต่เกิดจนตาย โดยที่ไม่พยายามหาทางออกจากกองทุกข์นั้น

เมื่อคนเราเกิดทุกข์ทางกาย เช่น เจ็บไข้ไม่สบาย ก็ไปหาหมอหรือหาหยูกยามารักษาบรรเทา ดูแลสุขภาพดีๆ ไม่นานก็ทุเลาบรรเทาได้ เมื่อหิวก็กิน ง่วงก็นอน ร้อนก็อาบน้ำ หนาวก็ห่มผ้า เหนื่อยล้าก็พักผ่อน เหล่านี้คือการแก้ทุกข์ที่เกิดทางกาย แต่หากเกิดทุกข์ทางใจขึ้นมา เช่น อกหัก รักคุด โดนหยุดงาน กิจการล้มละลาย โรคร้ายรุมเร้า เศร้าระทม ขมขื่น กังวลใจ

เครียด ฯลฯ ทางแก้มีอยู่หลายวิธีด้วยกัน แต่วิธีที่ใช้ได้ผลดีที่สุดและใช้กันมาอย่างยาวนานที่สุดก็คือใช้ **"ธรรมโอสถ"** เป็นยาขนานเดียวที่จะช่วยเยียวยารักษาใจ ในยามที่ใจมีความทุกข์ระทม หรือประสบปัญหาที่พาให้ท้อแท้หมดหวัง ซังกะตายเบื่อหน่าย และเป็นยาขนานเดียวที่จะพาให้ผู้คนหลุดและก้าวพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงได้ ดังตัวอย่างมากมายในสังคมมนุษย์ตั้งแต่สมัยพุทธกาลจนถึงปัจจุบัน

ธรรมโอสถ เป็นหลักธรรมที่ได้คัดสรรมาอย่างดีเพื่อการครั้งนี้โดยเฉพาะ โดยการรวบรวมเอาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า และเหล่าพระสาวกผู้ทำหน้าที่สืบสานงานพระศาสนา และบรรดานักปราชญ์ผู้รู้และเข้าใจในธรรมเป็นอย่างดีมาเรียบเรียงรวมร้อยด้วยภาษาร่วมสมัย เหมาะแก่การเข้าใจโดยไม่ต้องขบคิดมากหากเพียงแต่ได้อ่านหรือฟังก็อาจทำให้

จิตใจที่เหี่ยวเฉากลับชุ่มชื่น
จิตใจที่ขมขื่นกลับชื่นหวาน
จิตใจที่ทุกข์โศกกลับเบิกบาน
จิตใจที่ร้าวรานกลับรื่นเริง

เพื่อชีวิตและจิตใจของคุณและคนที่คุณรัก หากไม่อยากมีทุกข์หรือจมปลักอยู่ในกองทุกข์ทั้งทางกายและทางใจ จงกลับมาดูแลและรักษาให้ดี มาเสริมสร้างความแข็งแกร่งและสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต พัฒนาจิต และรักษาเยียวยาจิตด้วยธรรมโอสถกันเถอะ

ปรารถนาให้ทุกคนพ้นทุกข์
พ่อหลวงจิตตคุรุวัน

ไม่สงวนลิขสิทธิ์ในการพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน สำหรับท่านที่มีความประสงค์เป็นเจ้าภาพพิมพ์หนังสือธรรมโอสถ เพื่อแจกจ่ายในโอกาสพิธีต่าง ๆ แต่ขอความกรุณาให้คงเนื้อหาเดิมไว้เพื่อความสมบูรณ์ในธรรมสืบต่อไป

ป.ล. หากท่านสาธุชนผู้สนใจในธรรม มีจิตศรัทธาที่จะร่วมบริจาคปัจจัยในการสร้างธรรมะเป็นทานในโอกาสต่อไป ท่านสามารถบริจาคเข้ากองทุนธรรมโอสถได้ตามกำลังศรัทธาที่...

ชื่อบัญชี พระมหาประดิษฐ์ จิตฺตสํวโร
ธ. นครหลวงไทย สาขาศาลายา
บัญชีออมทรัพย์ เลขที่ 100-2-00536-6

www.thai.net/chitasangvaro
E-mail: chitasangvaro@hotmail.com

คำนิยม

คำนิยมของอาตมานั้น ไม่ได้แสดงผลดีผลร้ายของเนื้อหาในหนังสือเล่มนี้แต่อย่างใด และไม่ได้ตัดสินว่า บุคคลใดว่าดีหรือไม่อย่างไร แต่จงเข้าใจว่าหนังสือเล่มนี้เป็นผลึกแห่งภูมิปัญญาของพระสมณะรูปหนึ่งที่เข้าถึงสภาวะนั้นเอง รู้เองเข้าใจเอง และใช้ประโยชน์จากส่วนนั้นมาแล้ว บัดนี้ท่านได้ถ่ายทอดเป็นหนังสือให้เราได้ทำการค้นคว้าค้นหาจากสิ่งที่มีนี้

โรคภัยไข้เจ็บของคนเรานั้นมีมากมายเหลือเกิน มันเป็นโรคของกายสังขาร สามารถรักษาให้หายได้ แต่โรคของจิตของใจนี้ไม่ว่าจะทำการบำบัดอย่างไรก็ยากแก่การทุเลา นอกเสียจากผู้ที่พยายามถึงที่สุดเท่านั้น และหนังสือเล่มนี้ได้ชี้ให้เห็นและชี้ให้ดู ชี้ให้เข้าใจว่าโรคของจิตโรคของใจ พร้อมร่างกายสังขารนี้สามารถบำบัดรักษาในเวลาพร้อมกัน ซึ่งเป็นสิ่งที่วิเศษสุดที่มวลหมู่มนุษย์จะได้ทำความเข้าใจกับของดีเช่นนี้ และพยายามค้นหาดูว่าสิ่งวิเศษนี้ให้ประโยชน์อย่างไรกับเราได้บ้าง และในหมู่คนทั้งหลายนี้เพียงสักแต่ว่าค้นหาแต่ไม่เคยทำความเข้าใจจึงไม่ได้ประโยชน์อะไรจากหนังสือไม่ว่าจะเป็นเล่มใด

แม้ว่าในชีวิตของเขาเองก็ดี บางคนเพียรพยายามทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งชั่วชีวิต แต่ไม่ว่าจะพยายามสักเท่าใดก็ไม่ได้ในสิ่งที่ตัวเองต้องการนั้นสักอย่าง และไม่รู้ว่าชีวิตนี้ต้องการอะไรกันแน่ นี้จึงชี้ให้เห็นชัดเจนเลยว่า แม้ชีวิตของเรายังไม่รู้ว่าต้องการอะไร จะทำอะไร และขณะนี้กำลังพยายามค้นหาเนื้อหาของตัวอักษรจะมีความหมายอะไร

อาตมาจึงใคร่บอกกล่าวสักนิดว่า ไม่ว่าจะทำอะไรก็แล้วแต่ ควรทำความเข้าใจ มีสติกับสิ่งนั้น จึงจะได้ประโยชน์สูงสุดกับสิ่งนั้น เช่นเดียวกับขณะนี้ หนังสือเล่มนี้จะทำประโยชน์มากน้อยสักเท่าใด ก็ขึ้นอยู่กับเราว่าจะทำความเข้าใจกับเนื้อหาสาระอักษรตัวหนังสือได้หรือไม่

ด้วยความปรารถนาดีจาก
หลวงปู่ต้นบุญ ติกฺขปญฺโญ
ประธานศูนย์ปฏิบัติธรรมวัดพระธาตุศรีจำปามหารัตนราม
อ.พังโคน จ.สกลนคร

"หากพรุ่งนี้ไม่มี...แม่?"

วันนี้ลูกๆหลายคนอาจจะกำลังอยู่กับพ่อกับแม่ ในครอบครัวที่แสนสุข ในอ้อมกอดที่อบอุ่นของแม่ ในการเลี้ยงดูเอาใจใส่เป็นอย่างดีจากแม่ อยากได้อะไรมีแม่คอยจัดหาให้ อยากกินอะไรมีแม่คอยหามาให้กิน อยากเที่ยวที่ไหนแม่ก็พาไปเที่ยว อยากเรียนอะไรแม่ก็ส่งเสียให้เรียน อยากทำอะไรแม่ก็คอยส่งเสริมสนับสนุนให้ทำอยู่ตลอดมา ลูกๆหลายคนได้รับความสุขสะดวก สบาย สมบูรณ์พูนสุขในทุกๆด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านชีวิตความเป็นอยู่ที่สุขสบาย เงินทองที่ใช้จ่ายได้ตามใจปรารถนา พร้อมทั้งการศึกษาที่ดีในสถาบันที่มีชื่อเสียง ความสมบูรณ์ ความสุขสบายที่ลูกได้รับอย่างสุขเกษมเปรมปรีด์ทุกวันนี้ได้มาจากใคร...?

วันนี้ . . . ยังมีลูกๆหลายคนไม่ได้อยู่กับพ่อกับแม่ในครอบครัวที่อบอุ่น ต้องกลายเป็นเด็กกำพร้า เป็นเด็กเร่ร่อน เป็นเด็กจรจัด นอนตามป้ายรถเมล์ เร่ขอทานเก็บเศษอาหารประทังชีวิตไปวันๆ ต้องทนทุกข์ทรมาน เดียวดายไร้ความอบอุ่น หว้าเหว่ห่อเหี่ยวในหัวใจ ขาดที่พึ่งพาอาศัยต้องตะเกียกตะกายต่อสู้ในโลกที่โหดร้ายมีแต่แก่งแย่งแข่งขัน ชิงดีชิงเด่น เล่นพรรคเล่นพวก คิดเอาแต่ประโยชน์ส่วนตัวเพื่อให้มีชีวิตอยู่ไปวันๆ

หากพรุ่งนี้ไม่มี....แม่? โบราณว่า

"ขาดพ่อเหมือนถ่อหัก ขาดแม่เหมือนแพแตก"

ชีวิตของลูกคงกระจัดกระจายไร้ทิศทาง ไร้อนาคต ไร้การศึกษา กลายเป็นเด็กมีปัญหา เป็นภาระของสังคม คงต้องทุกข์ทรมานอย่างหาประมาณมิได้ หากเปรียบชีวิตเหมือนการข้ามฝั่งในแม่น้ำที่ไหลเชี่ยวกราก เต็มไปด้วยอันตรายรอบด้านซึ่งต้องอาศัยแพและไม้ถ่อข้ามฝั่ง เพื่อไปสู่เป้าหมายอย่างปลอดภัย หากเปรียบไปก็เหมือนพ่อกับแม่ ถ่อเปรียบเสมือนพ่อ แพเปรียบเสมือนแม่ ถ้าถ่อหักก็ยังสามารถใช้มือหรือเท้า

พายแทน แต่ก็ต้องทุลักทุเลพอควร มีโอกาสถึงฝั่ง ๕๐-๕๐ แต่หากแพต้องแตกหรืออับปางกลางแม่น้ำ โอกาสที่จะถึงฝั่งก็คงลางเลือนและริบหรี่เต็มประดา อาจต้องจมน้ำตาย หรือเป็นอาหารของสัตว์ร้ายได้

เปลวเทียนละลายแท่ง เพื่อเปล่งแสงอันอำไพ
ชีวิตมะลายไป เหลือสิ่งใดไว้ทดแทน

หากเปรียบเทียนที่จุดขึ้นเหมือนกับชีวิตของแม่ของเรา เทียนเล่มนี้มันส่องแสงให้มากเท่าใด ลำเทียนเองก็จะสั้นลง ๆ คล้ายดังชีวิตแม่ที่ให้ลูกมากแค่ไหน อายุของแม่ก็จะสั้นลง ๆ อายุที่ได้มาก็คือเวลาที่เสียไป ยิ่งลูกมีความเจริญรุ่งโรจน์มากขึ้นเท่าใด ชีวิตแม่ก็ยิ่งแก่ลงและหดหายลงไปเท่านั้น บางครั้งเทียนมันก็ลุกโชติช่วงชัชวาล บางครั้งก็ริบหรี่หือไม่ก็ดับ แล้วน้ำตาเทียนก็ไหลหยดย้อยเหมือนหยาดน้ำตาของผู้เป็นแม่

ในที่สุดเทียนที่จุดขึ้นก็จะเหลือแต่เพียงไส้ดำ ๆ วาระสุดท้ายของแม่เราก็จะเป็นอย่างนี้ แม่จะเหลือเพียงกระดูกที่เป็นเถ้าถ่านให้ลูกน้อยไปรับที่เชิงตะกอน

หากพรุ่งนี้ไม่มี...แม่? แม่ผู้ให้ทุกสิ่งทุกอย่างแก่ลูก แม่ผู้ยอมอดเพื่อให้ลูกอิ่ม แม่ผู้ยอมทุกข์เพื่อให้ลูกสุข แม่ผู้ยอมลำบากเพื่อให้ลูกสบาย แม่ผู้ยอมตายเพื่อให้ลูกมีชีวิตอยู่

แม่ผู้ที่รักเป็นห่วงเป็นใยและเฝ้าถามลูกอยู่เสมอ เหนื่อยไหมลูก? หิวไหมลูก? ลูกอยากทานอะไร? ลูกอยากได้อะไรบอกแม่มา...แม่จัดให้? แล้วลูกละ เคยถามแม่บ้างหรือเปล่า?

ลูกบางคนยามแม่มีชีวิตอยู่ ไม่เคยเลยที่จะรักษาน้ำใจท่าน ไม่เคยเลยที่จะเลี้ยงดูใจท่านทำให้ท่านสบายอกสบายใจท่านได้เรามาเป็นลูกรู้ไหมท่านดีใจมากขนาดไหน?

ลูกวัวลูกควายซึ่งเป็นสัตว์เดรัจฉานมีคุณธรรมน้อย เมื่อโตขึ้นเลิกกินนมแม่ วิ่งเล่นไปมาเอาลำตัวถูไถคลอเคลียแม่เล่นแล้วก็เดินจากไป เราอาจสรุปว่าลูกวัวตัวนั้นไม่ดี ไม่มีความกตัญญูสู้ลูกคนไม่ได้

แต่ร้อยทั้งร้อยของเจ้าสัตว์เดรัจฉานตัวนี้ เมื่อมันโตขึ้นและทิ้งแม่ไป มันจะไม่เถียงแม่ ไม่ตวาดแม่ ไม่ตีแม่ ไม่กระทืบเท้าใส่แม่ และที่สำคัญมันจะไม่ขยี้หัวใจแม่ของมัน...

แต่ลูกคนบางคน...กลับคอยสร้างแต่ความทุกข์ใจให้กับแม่ มีแม่หลายคนที่ระทมขมขื่นเสียใจเพราะลูก ต้องแอบร้องให้ประจำ ถึงแม้แม่จะได้รับความทุกข์ทรมานจากลูกเพียงใดแม่ก็ยังรัก แม้บางครั้งมีใครบอกว่า ลูกของแม่ชั่ว ลูกของแม่เลว แม่ก็จะไม่เชื่อ ลูกของฉันไม่เป็นอย่างนั้น ลูกของฉันเป็นคนดี ดีชั่วก็ลูก ผิดถูกก็เลือด จะเฉือนจะเชือดได้อย่างไรกัน

บางคนเอาแต่สนุก เชื่อเพื่อนมากกว่าเชื่อแม่ รักแฟนมากกว่ารักแม่ เคารพเมียมากกว่าเคารพแม่ เลี้ยงเพื่อนฝูงมากกว่าเลี้ยงแม่ โทรหาแฟนมากกว่าโทรหาแม่ คุยกับแฟนทั้งวันทั้งคืน แต่คุยกับแม่แป๊บเดียวตอนขอเงิน แม่หลายคนช่างโชคร้ายนักที่สามารถเลี้ยงลูกหลายคนได้แต่ลูกๆเหล่านั้นกลับไม่สามารถที่จะเลี้ยงแม่ได้ ปล่อยให้แม่ต้องไปอยู่ตามลำพังในบ้านพักคนชราบ้าง สถานสงเคราะห์ผู้สูงอายุบ้าง ทิ้งไว้ตามวัดบ้าง ปล่อยแม่ไว้กับหมากับแมว ไม่เคยดูแลไม่เคยสนใจ ขนมซักชิ้นหนึ่ง น้ำสักแก้วหนึ่ง เงินสักบาทไม่เคยเลยที่จะให้แม่ มีแต่จะเอาทรัพย์สิน มรดก เงินประกัน บางคนถึงขนาดแช่งให้แม่ตายเร็ว ๆ เพื่อตัวเองจะได้รับมรดกเร็วขึ้น

ตอนที่แม่มีชีวิตอยู่ไม่เคยสนใจท่านเลย แต่พอท่านตายลงนำร่างที่ไร้วิญญาณของแม่ไปใส่โลงทองอย่างดี เอาไปไว้วัดแล้วนิมนต์พระมาสวด ๗ วัน ๗ คืน หวังว่าดวงวิญญาณของแม่จะไปสู่สุขคติโลกสวรรค์

หากพรุ่งนี้ไม่มี...แม่? ถ้าเย็นนี้แม่ตายไปแม่จะได้อะไร จะได้เพียงแต่ข้าวต้มถ้วยเดียวและน้ำเปล่าครึ่งแก้ว ใส่ถาดเอาไปวางไว้ข้างโลงศพเท่านั้นหรือ แล้วลูกชายลูกหญิงผู้โง่เขลาก็จะไปเคาะข้างโลง พร้อมกับพูดว่า

"แม่จ๋าลุกขึ้นมากินข้าวเถอะ
แม่จ๋าลุกขึ้นมากินน้ำเถอะ
แม่จ๋าพระมาแล้วฟังสวดนะแม่นะ"

แต่ในขณะที่แม่มีชีวิตอยู่ เราจะได้ยินแต่คำว่า

"ลูกจ๋า...ลูกหิวหรือเปล่า?
ลูกจ๋า...ลูกต้องการอะไร?
ลูกจ๋า...ลูกไม่สบายหรือเปล่า?"

จะมีลูกซักกี่คนที่จะถามแม่เช่นนั้น ต้องรอให้แม่ตายไปเสียก่อนแล้วค่อยถามอย่างนั้นหรือ หากเรารักสิ่งใด ถนอมสิ่งนั้น รักษาสิ่งนั้น มันจะอยู่กับเราได้นาน ถ้าเรารักแม่ ต้องถนอมน้ำใจแม่ รักษาใจแม่ ถามแม่ต้องการอะไร? แม่อยากไปไหน? แม่อยากทานอะไร? แม่เจ็บตรงไหนปวดที่ใด?

จัดห้องนอนให้แม่ตอนที่แม่ยังมีชีวิตอยู่ แม้ครั้งเดียวยังดีกว่าจัดงานศพใหญ่โตเมื่อแม่สิ้นชีวิต

มอบดอกไม้สักดอกให้แม่ตอนที่แม่ยังมีชีวิตอยู่ มีค่ากว่าพวงหรีดหลายร้อยพวงที่ประดับข้างโลงศพแม่

หาน้ำเย็นๆ ให้แม่ดื่ม ทำอาหารดีๆ ให้แม่กินตอนที่แม่ยังมีชีวิตอยู่ มีค่ากว่าจัดอาหารอันประณีตไปวางข้างโลงศพแม่

โทรศัพท์หรือส่งจดหมายไปถามไถ่แม่บ้างตอนที่แม่ยังมีชีวิตอยู่ ดีกว่าจัดงานบุญใหญ่โตอุทิศให้ท่าน

ทำความดี มีความกตัญญูต่อแม่ ตอนที่แม่ยังมีชีวิตอยู่ ประเสริฐกว่าการสำนึกบุญคุณได้เมื่อแม่ตายจากไปแล้ว

หากพรุ่งนี้ไม่มี...แม่ ใครจะมาดูแลเรา มาสนใจรักเรา มาเป็นห่วงเป็นใยเราเท่ากับแม่ ไม่มีอีกแล้วในโลกนี้ รักใดไหนเล่าเท่าแม่รัก เป็นรักที่บริสุทธิ์ใจ เป็นรักที่ยิ่งใหญ่ เป็นรักที่แท้จริง

อันรักใดไหนเล่าเท่ารักลูก
จิตพันผูกสายเลือดสืบเชื้อสาย
เป็นความรักบริสุทธิ์ดุจใจกาย
เป็นเครื่องหมายประจักษ์รักซื่อตรง

อ่านบทความนี้จบแล้วเย็นนี้ไปกราบตักแม่ ไปดูดวงตาแม่ว่าแม่มีความสุขหรือมีความทุกข์ ไม่ต้องอายในการทำความดี มีอะไรช่วยแม่ได้ช่วยเลยอย่านิ่งดูดาย ถ้าวันนี้เราไม่แสดงความกตัญญูต่อแม่ แล้วเราจะไปแสดงตอนไหน หรือจะคอยไปแสดงตอนที่แม่มีแต่ร่างซึ่งไร้วิญญาณแล้ว คงไม่มีความหมายเท่ากับตอนที่แม่ยังมีชีวิตอยู่ น้ำเย็น ๆ สักแก้วเอาไปให้แม่ดื่ม เสื้อผ้าดี ๆ สักชุดเอาไปให้แม่ใส่ เป็นลูกที่ดีของแม่บ้าง สามารถต่อชีวิตแม่ได้... อย่าเอาน้ำไปให้แม่ดื่มตอนที่แม่ไม่มีชีวิตแล้ว เพราะมันไม่มีประโยชน์อะไร

ให้ของขวัญแก่แม่นับแต่นี้
ด้วยทำดีต่อพ่อแม่ตอนแก่เฒ่า
ให้ท่านได้ประจักษ์รักของเรา
ดีกว่าเฝ้าทำบุญให้เมื่อวายชนม์

อย่าให้ความสำคัญกับแม่ผู้มีพระคุณเฉพาะในวันแม่ ๑๒ สิงหาคม เท่านั้น แต่จงทำทุกวันให้เป็นวันแม่ เหมือนกับความรักที่แม่มีให้ลูกทุก ๆ วันตั้งเกิดจนตาย หมั่นดูแลรักษาจิตใจของท่านให้ดี เพราะเราสามารถมีแม่ได้เพียงคนเดียวเท่านั้นในโลกนี้

อย่าปล่อยให้หญิงแก่ ๆ คนหนึ่งที่รักเรามากที่สุดในโลก ต้องอยู่ในความโดดเดี่ยวเปลี่ยวเหงาที่โหดร้าย ต้องตรมใจตายเพราะลูก ๆ ที่เธอรักแต่ไม่รักเธอ.........................

หากพรุ่งนี้ไม่มี...แม่???

"ขอบูชาและเทิดทูนพระคุณแม่ของแผ่นดิน
ขออุทิศความดีจากบทความนี้ให้แด่แม่ทุกคน"

บทที่ ๑

วัคซีน เสริมสร้างสุขภาพจิตที่ดี [1]

มีรายงานฉบับหนึ่งเปิดเผยว่า การฆ่าตัวตายกลายเป็นปัญหาสาธารณสุขใหญ่ของโลก มาตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๔๙๓ องค์การอนามัยโลกระบุว่า ทุกปีจะมีคนเสียชีวิตจากการฆ่าตัวตายประมาณ ๑ ล้านคน หรือกล่าวได้ว่าทุกๆ ๔๐ วินาทีจะมีประชากรทั่วโลกฆ่าตัวตาย ๑ คน ในทวีปเอเชีย ประเทศศรีลังกาพบว่ามีคนฆ่าตัวตายสูงที่สุดในโลก (๕๕ คน ต่อ ๑๐๐,๐๐๐ คน) ประเทศไทยมี (๗.๗ คนต่อ ๑๐๐,๐๐๐ คน) และจากรายงานของกรมสุขภาพจิตปี พ.ศ. ๒๕๔๕ พบว่าคนไทยป่วยด้วยโรคจิตมากกว่า ๑ ล้านคน มีอัตราฆ่าตัวตายเฉลี่ยแสนละ ๗.๗ คนหรือประมาณวันละ ๑๔ คน ส่วนใหญ่เป็น

---

[1] ตีพิมพ์ในนิตยสาร Health Today Thailand February 2004

เยาวชนและคนวัยทำงาน ซึ่งเป็นกำลังสำคัญของประเทศ สาเหตุหลักของการฆ่าตัวตายพบว่าเกิดจาก โรคซึมเศร้า โรคเครียด ปัญหาพิษสุราเรื้อรัง และที่สำคัญคือโรคจิต ซึ่งขณะนี้ทั่วโลกมีประชากรที่กำลังประสบกับปัญหาสุขภาพจิตประมาณ ๔๕๐ ล้านคน

เห็นตัวเลขแล้ว..... น่าตกใจและน่าเป็นห่วงว่าเราจะเป็นหนึ่งในจำนวนนั้นหรือไม่? ไม่แน่นะ อย่างนี้ต้องพิจารณาตัวเองให้มาก หรือไม่ก็ไปตรวจเช็คกับจิตแพทย์ เพราะบางทีเราอาจไม่รู้ตัวก็ได้ ฉะนั้นก็จงอย่าประมาทดีกว่า กันไว้ดีกว่าแก้ ถ้าแย่แล้วจะแก้ไม่ทัน

จากสภาพการณ์ในปัจจุบัน สังคมมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมาก จึงทำให้เกิดการแข่งขัน อันนำมาซึ่งความกดดันความเครียด และความขัดแย้ง ส่งผลกระทบต่อหลายด้านทั้งเศรษฐกิจ สังคม ครอบครัว การงาน และจิตใจ เราจะเห็นได้ว่าไม่ว่าปัญหาใดก็ตามจะต้องมารวมลงที่ใจ เมื่อจิตใจต้องรับบทหนักมากเช่นนี้ และไม่สามารถจัดการรับมือกับสิ่งที่มากระทบได้ก็จะตกอยู่ในภาวะวิกฤตทางจิตใจ เมื่อ

สะสมมากเข้าโดยไม่ได้รับการเยียวยารักษาก็กลายเป็นโรคจิต โรคประสาท หรือที่เรียกว่า "คนบ้า"

ในทางพุทธศาสนาบอกว่า คนที่เป็นโรคจิตหรือโรคประสาทเพราะขาดหลักใจ อุปมาเหมือนกับเรานั่งอยู่ในป่ามีความสงบเหมือนกับใบไม้ ถ้าไม่มีลมพัด ใบไม้ก็นิ่ง ถ้ามีลมพัดใบมันก็กวัดแกว่งไปตามลม จิตใจนั้นก็เช่นเดียวกัน ถ้ามีอารมณ์มาถูก มันก็กวัดแกว่งไปตามอารมณ์ ยิ่งถ้าไม่มีหลักใจหรือธรรมะแล้วปล่อยไปตามอารมณ์ อารมณ์สุขก็ปล่อยตามไป อารมณ์ทุกข์ก็ปล่อยตามไป วุ่นวายไปเรื่อยๆ จนทำให้เกิดเป็นโรคประสาท เพราะขาดหลักใจ หากได้รับการฝึกจิตมาบ้างก็จะสามารถมีกำลังใจที่จะฝ่าฟันกับปัญหาต่างๆ ได้

ในสมัยพุทธกาล มีสตรีนางหนึ่งประสพกับภาวะวิกฤตทางจิตใจอย่างรุนแรง จนทำให้นางถึงกับเป็นบ้าขาดสติสัมปชัญญะ เปลือยกายเดินคร่ำครวญบ่นเพ้ออยู่คนเดียว นางมีนามว่าปฏาจารา เป็นบุตรีของเศรษฐีในเมืองสาวัตถี ได้รับการเลี้ยงดูเป็นอย่างดี แต่แล้วชีวิตของนางก็ต้องตกระกำลำบาก เนื่องจากนางได้ตกหลุมรักกับคนใช้หนุ่ม และพากัน

หนีออกจากบ้านไปอยู่ในป่าด้วยกันสองคน ต่อมาก็มีพยานรักคือลูกชาย ๑ คน และกำลังจะคลอดตามมาอีกหนึ่งคน นางจึงคิดจะพาสามีกลับไปหาพ่อแม่เพื่อขอขมา ระหว่างทางนางเกิดปวดท้องคลอดบุตรในขณะที่สามีของนางไปหาฟืน และโชคร้ายถูกงูกัดตาย นางเสียใจอย่างมาก อุ้มลูกน้อยสองคนเดินร้องไห้ไปตามลำพัง หนทางข้างหน้าเป็นแม่น้ำ นางไม่สามารถที่จะอุ้มลูกทั้งสองข้ามแม่น้ำไปพร้อมๆ กันได้ จึงตัดสินใจอุ้มลูกคนเล็กข้ามแม่น้ำไปก่อน ปล่อยลูกคนโตไว้ที่ริมฝั่งด้านนี้แต่เพียงลำพัง หวังจะกลับมารับเมื่อส่งลูกคนเล็กข้ามฝั่งไปเรียบร้อยแล้ว แต่ในขณะนั้นมีนกเหยี่ยวตัวใหญ่บินมา เห็นทารกน้อยในอ้อมอกแม่ นึกว่าชิ้นเนื้อเลยโฉบเอาไป นางตะโกนไล่เพื่อให้เหยี่ยวปล่อยลูกน้อยคืนมา ฝ่ายคนโตได้ยินแม่ตะโกน นึกว่าเรียกตนเอง จึงเดินลงน้ำ ถูกกระแสน้ำพัดไปสู่ทะเล เหมือนผีซ้ำด้ามพลอย นางเสียใจอย่างสุดขีด เดินทางเข้าหมู่บ้านด้วยหวังจะไปหาพ่อแม่พี่น้อง พอไปถึงเห็นแต่เถ้าถ่านและซากปรักหักพังของบ้าน พ่อแม่พี่น้องถูกไฟไหม้ตายหมดเมื่อคืนนี้เอง ปฏาจาราเสียใจอย่างหาประมาณมิได้ สติแตก ควบคุมตัวเองไม่ได้ เดินเปลือยกายไม่

มีผ้านุ่งสักผืน บ่นเพ้อคร่ำครวญตลอดทาง เป็นที่น่าสงสารยิ่งนัก นางต้องประสพกับมรสุมชีวิตอย่างหนัก เกินกว่ากำลังของผู้หญิงคนหนึ่งจะรับไหว โชคดีที่นางไม่ฆ่าตัวตาย เพราะโชคดีมักจะมาหลังจากโชคร้ายเสมอ ซึ่งจริงอย่างสุภาษิตบทหนึ่งซึ่งกล่าวว่า "หลังจากพายุผ่านพ้นไป ฟ้าหลังฝนมักจะสดใสเสมอ" นางได้เดินโซซัดโซเซเข้าไปในวัด และได้พบกับพระพุทธเจ้า ซึ่งกำลังแสดงธรรมอยู่ท่ามกลางพุทธบริษัทจำนวนมาก ทุกคนตะลึงพากันตะโกนไล่หญิงบ้าให้ออกไป แต่พุทธองค์ห้ามไว้และตรัสกับนางว่า "จงกลับได้สติเถิด" และก็ทรงประทานธรรมโอสถให้แก่นาง มีใจความว่า

"น้ำตาของผู้ที่เศร้าโศกเสียใจจากความทุกข์ ถ้าจะว่าไปแล้วมากกว่าน้ำในมหาสมุทรทั้ง ๔ เสียอีก ขอเธอจงอย่าเป็นผู้ประมาทอยู่อีกเลย อันคนเรานั้น เมื่อถึงคราวที่จะตายแล้วไม่ว่าลูกเล็กเด็กแดง ผู้ใหญ่ หรือใคร ก็ไม่สามารถที่จะต่อต้านพญามัจจุราชได้ เพราะทุกคนต้องตายเหมือนกันไม่ช้าก็เร็ว ผู้ที่ฉลาดเมื่อรู้อย่างนี้แล้ว เขาจะไม่ประมาท เร่งสร้างแต่คุณงามความดี บุญกุศล เพื่อไปสู่สุคติโลกสวรรค์ ผู้ที่เห็นความไม่เที่ยงแท้แน่นอนของชีวิต แล้วหมั่นทำความดีประเสริฐกว่าคนที่มีอายุตั้ง ๑๐๐ ปีเสียอีก"

หลังจากได้รับธรรมโอสถ นางก็กลับได้สติมีกำลังใจที่จะรักษาแผลใจที่บอบช้ำและตั้งใจปฏิบัติจนได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์องค์หนึ่ง หมดกิเลสพ้นจากความทุกข์อย่างสิ้นเชิง

ถ้าเปรียบเทียบแล้ว นับว่าเรายังโชคดีกว่านางปฏาจาราอยู่มากในเรื่องของชะตาชีวิต แม้ว่าจะมีอุปสรรคหรือปัญหามากระทบจิตใจของเราบ้างก็ยังธรรมด๊า ธรรมดา เรายังมีพ่อแม่ มีลูกหลาน และมีเพื่อนฝูงรอบข้างคอยเป็นกำลังใจอีกมาก บางครั้งเมื่อชีวิตเกิดมีปัญหาก็ต้องพยายามหาทางออก อย่ายอมแพ้เสียก่อน ขอให้คิดว่าอุปสรรคและปัญหาคือบันไดสู่ความสำเร็จ ที่สำคัญเราจะต้องหมั่นดูแลรักษาจิตใจให้ดี เพราะใจเป็นใหญ่ ใจเป็นประธาน ทุกอย่างสำเร็จแล้วด้วยใจ จิตใจเป็นสิ่งสำคัญ อย่าปล่อยให้มะเร็งร้ายลุกลามในอารมณ์ของเรา

จิตของเรานี้เมื่อไม่มีใครตามรักษา มันก็เหมือนเด็กคนหนึ่งที่ปราศจากพ่อแม่ที่คอยดูแล เป็นคนอนาถาขาดที่พึ่ง คนที่ขาดที่พึ่งก็เป็นทุกข์ จิตก็เหมือนกันถ้าหากขาดการอบรมบ่มนิสัยทำความเห็นให้ถูกต้องและขาดวัคซีนคือธรรมโอสถแล้ว จิตนี้ก็ลำบากมาก คือไม่มีภูมิคุ้มกันทางอารมณ์

ธรรมโอสถเป็นวัคซีนชนิดหนึ่ง ที่เสริมสร้างสุขภาพจิตให้ดี การที่คนเราจะมีสุขภาพจิตที่ดีได้นั้นมีหลักง่ายๆ ให้เป็นแนวปฏิบัติฝึกทำเป็นประจำสม่ำเสมอจะทำให้จิตใจสว่างด้วยปัญญา จิตใจสงบปราศจากความทุกข์ต่างๆ จะนำพาบุคคลผู้นั้นไปสู่ความสุขความเจริญได้ โดยไม่ต้องพึ่งปัจจัยภายนอกเลย ความสุขมักอยู่ในคนที่มีสุขภาพจิตดี คนที่มีสุขภาพจิตดีมักจะเป็นคนที่ประสบความสำเร็จในชีวิต และสามารถพลิกวิกฤตให้เป็นโอกาส

สุขภาพจิตที่ดี (good mental health) คือจิตใจที่เป็นปกติมีสัมปชัญญะ

สมรรถภาพจิตที่เข้มแข็ง (strong power of mind) คือจิตที่มีประสิทธิภาพในการคิดพิจารณาเพื่อให้เกิดประสิทธิผลในการทำงานได้สำเร็จลุล่วงด้วยดีและถูกต้อง มีสมาธิ ไม่ฟุ้งซ่าน

คุณภาพจิตที่ดีงาม (good quality of mind) คือจิตที่ประณีตดีงาม มีคุณธรรม มีความเข้าใจ และเลื่อมใสอย่างมีเหตุผลในคำสอนที่ถูกต้องแท้จริงของศาสนาที่ตนนับถือ และ

นำไปเป็นหลักปฏิบัติจนเป็นปกติวิสัยในการดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าต่อตนเองและสังคม

การจะมีสุขภาพจิตที่ดี ต้องมาจากจิตที่ได้รับการฝึกฝนและพัฒนาเป็นอย่างดี หากจิตที่ได้รับการพัฒนาดีแล้วสุขภาพทางกายและสุขภาพทางปัญญาก็จะพัฒนาตามมาด้วย

พระเทพสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่อจรัล) วัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี ได้ให้แนวทางการปฏิบัติเบื้องต้นในการพัฒนาจิตใจไว้ ๓ ประการ เพื่อเป็นวัคซีนแห่งการเสริมสร้างสุขภาพจิตที่ดี ดังนี้

สวดมนต์เป็นนิตย์...๑
อธิษฐานจิตเป็นประจำ...๒
อโหสิกรรมแก่ทุกคน...๓

๑. **การสวดมนต์เป็นนิตย์** จะทำให้จิตใจของเรายึดมั่นอยู่ในพระรัตนตรัย เป็นการฝึกจิตให้สงบมีสมาธิ จากการวิจัยพบว่าการแผ่เมตตาทำให้สุขภาพจิตดี มีความสุข นายแพทย์อีริค แลนเดอร์ นายแพทย์ทหารแห่งกองทัพอเมริกันและเป็นนักชีววิทยาด้านโมเลกุล ผู้นำโครงการศึกษายีนส์มนุษย์ ผู้มีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักกันดี แทนที่เขาจะแนะนำผู้ที่ต้องการมี

สุขภาพดีให้ออกกำลังกายวันละ ๖๐ นาที เขากลับแนะนำให้รู้จักปลีกเวลาสัก ๑ ชั่วโมง ในหลายๆ ครั้งต่อ ๑ สัปดาห์ เพื่อทำสมาธิ สวดมนต์ และแผ่เมตตา เนื่องจากนายแพทย์ท่านนี้เชื่อว่า การสวดมนต์และแผ่เมตตาจะก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงในร่างกาย ทำให้สุขภาพกายและจิตดี

แลนเดอร์ ได้กล่าวกับนักวิทยาศาสตร์และนักวิชาการชาวพุทธที่มาประชุมกันที่สถาบัน M.I.T.(สถาบันเทคโนโลยีแมสซาชูเซทส์) ว่าต่อจากนี้ไปอีก ๒๐ ปี นายแพทย์ทหารอเมริกันจะแนะนำให้ออกกำลังกายทางจิตวันละ ๖๐ นาที จำนวน ๕ ครั้งต่อสัปดาห์ ยกตัวอย่างเช่น นักประสาทวิทยาได้แสดงให้เห็น ภาพสแกนสมองของพระที่สามารถยกระดับกิจกรรมของสมองซีกซ้ายด้านหน้า ซึ่งเป็นส่วนของสมองที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ทางบวก แสดงออกมาในแผนภูมิ ซึ่งใช้เทคนิคที่รู้จักในด้านการทำสมาธิแผ่เมตตา และได้พบว่าในสภาวะสมาธิที่ระดับต่างๆ กัน พระรูปเดียวกันสามารถทำอะไรก็ได้ แม้กระทั่งในสิ่งที่คิดว่าเป็นไปไม่ได้ เช่น พระสามารถอดกลั้นต่อสิ่งเร้าต่างๆ โดยไม่มีปฏิกิริยาตอบสนองต่อเสียงที่ดังเฉียบพลันราวเสียงปืน

พอล เอคแมน ผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับศาสตร์ของอารมณ์ อธิบายว่า ระดับการควบคุมได้เช่นนี้ถือว่าเป็นความสำเร็จอันยิ่งใหญ่ เมื่อเร็วๆ นี้นิตยสารไทม์รายงานว่ามีชาวอเมริกันประมาณ ๑๐ ล้านคนบอกว่าพวกเขาได้ฝึกสมาธิ ไม่วิธีใดก็วิธีหนึ่งมาประมาณ ๑๐ ปีแล้ว ขณะนี้ได้มีการฝึกสอนการทำสมาธิในโรงเรียน โรงพยาบาล สำนักงานกฎหมาย องค์กรรัฐบาลและเอกชน รวมถึงในคุกด้วย แล้วเราคนไทยทำอะไรกันอยู่

๒. **อธิษฐานจิตเป็นประจำ** เป็นการตั้งปณิธาน และความปรารถนาในสิ่งที่ดีงาม เช่น อธิษฐานให้ได้รับความสำเร็จในการศึกษาเล่าเรียน และการประกอบหน้าที่การงาน การอธิษฐานคือการวางแผนงาน และการสร้างกำลังใจในการทำกิจการต่างๆ ให้สำเร็จลุล่วงไปได้ ความตั้งใจจริงเป็นสิ่งสำคัญในการทำงานทุกอย่าง การอธิษฐาน คือการโปรแกรมจิต สร้างพลังจิตให้แกร่ง หลายคนประสบความสำเร็จด้วยการอธิษฐาน แม้แต่เจ้าชายสิทธัตถะกว่าที่จะสำเร็จเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ ก็ด้วยการอธิษฐานจิตตอนนั่งสมาธิใต้ร่มโพธิ์ ว่าตราบใดที่ไม่สามารถบรรลุสัมมา

สัมโพธิญาณ ก็จะไม่ลุกจากโพธิ์บัลลังนี้เด็ดขาด เมื่อตั้งจิตเด็ดเดี่ยว ก็ตั้งใจดำเนินการ มีสติ เราเองก็สามารถอธิษฐานให้มีชีวิตอยู่ด้วยความดี ทำประโยชน์ต่อผู้อื่น สังคม และประเทศชาติได้เช่นกัน

๓. **อโหสิกรรมแก่ทุกคน** เป็นการเจริญเมตตาจิต การให้อภัยแก่ผู้อื่นก็เท่ากับให้อภัยแก่ตัวเราเองด้วย ไม่คิดแก้แค้นจองเวรกัน ซึ่งเวรย่อมระงับด้วยการไม่จองเวร พระพยอมกัลยาโณ เทศน์อยู่เสมอว่า "โกรธคือโง่ โมโหคือบ้า ไม่โกรธดีกว่า ไม่บ้าไม่โง่" การโกรธเขา อาฆาตเขา เหมือนกับการจุดไฟเผาตัวเราเองบางสิ่งบางอย่างพออะลุ้มอล่วยกันได้ก็ให้อภัยเขาไป อย่าเก็บมาคิดให้รกหัวใจของเราอยู่เลย เราอยู่ในโลกของปุถุชนก็ต้องเป็นธรรมดาที่ว่ามีชอบใจบ้างไม่ชอบใจบ้าง สิ่งไหนที่เขาทำให้เราไม่ชอบใจ ก็จงปล่อยไปบ้างไม่ใช่อะไรก็เก็บมาเป็นอารมณ์หมด อย่างนี้แบกหนักเสียเปล่า เพียงแค่เราอโหสิกรรม ทุกอย่างก็จบลงตรงนั้น ทุกฝ่ายก็สบายใจ การให้อภัยซึ่งกันและกันเป็นสิ่งที่กำลังขาดแคลนอย่างมากในสังคมเรา ท่านบอกว่าการให้ที่ยิ่งใหญ่คือการให้อภัยนั่นเอง เมื่อให้อภัยจะทำให้จิตใจสะอาด สุขภาพจิตดี

แต่อย่างไรก็ตาม การพัฒนาจิตใจต่างจากการพัฒนาร่างกาย และการพัฒนาอย่างอื่นด้วย สภาพจิตใจเป็นสภาพที่ละเอียดอ่อน มองไม่เห็น มีความอ่อนไหวง่าย เกิดความรู้สึกไว และมีสภาพเข้มแข็งหรืออ่อนแอแตกต่างกัน ที่สำคัญคือมีความคิดแตกต่างกัน ตามประสบการณ์ที่ตนเคยประสบมา มีความอยากได้ต้องการไม่มีที่สิ้นสุด ปัญหาหรือความทุกข์ต่างๆ จึงเกิดจากความต้องการของจิตใจ จิตใจจึงเป็นมูลของปัญหาที่จำเป็นต้องพัฒนา โดยมีเป้าหมายของการพัฒนาอยู่ที่ความเข้มแข็งของจิตใจ และการสร้างความสำนึกให้เกิดความคิดนิสัยดี ดังนั้นถ้าจิตใจได้สะสมคุณสมบัติที่ดี (คุณความดี) หรือมีธรรมโอสถ จะส่งผลให้คิดดี ทำดี นิสัยดี บุคลิกภาพดีตามไปด้วย และวิถีชีวิตก็ต้องดำเนินไปด้วยดีตามคุณภาพของจิตใจเช่นกัน

"ความสุขกับความทุกข์
เป็นของคู่กัน
เช่นเดียวกับ
ความสว่างกับความมืด
เราเข้าไปให้ห้องมืดๆ
พอเปิดสวิทช์ไฟ
ความมืดก็หายไป
ความสว่างมาแทนที่
ความทุกข์ใจก็เช่นกัน
เพียงแต่เรารู้การเปิด
สวิทช์ไฟแห่งปัญญา
ความสุขก็จะมาเยือน"

บทที่ ๒

พัฒนาจิต สู่ชีวิตที่เปี่ยมสุข

การพัฒนาจิตตามหลักพุทธธรรมถือว่าเป็นวัคซีนสำคัญในการเสริมสร้างสุขภาพจิตที่ดี ซึ่งจะนำพาความสุขแห่งชีวิตมาให้ ตามธรรมชาติของมนุษย์เรา มีความปรารถนาพื้นฐานที่เหมือนกันอยู่ ๓ ประการด้วยกันคือ

๑. **ความร่ำรวย** มีทรัพย์สินเงินทองมากมาย เพื่อสามารถใช้อำนวยความสะดวกสบายให้ชีวิตและความมีฐานะทางสังคม นำมาซึ่งยศตำแหน่ง บริวาร การนับถือของสังคม ความร่ำรวยมาจากความขยันและอดออม

๒. **ความมีสุขภาพดี** ไม่เจ็บไม่ป่วย มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน มีพลานามัยที่ดี มีอายุที่ยืนยาว ความมีสุขภาพดีช่วยให้ประหยัดค่ายาและค่ารักษาได้อีกมาก สุขภาพดีมาจากการออกกำลังกาย

๓. **ความสุขใจ** ทุกคนคงปฏิเสธไม่ได้ว่าที่เราต่างดิ้นรนขวนขวายกันทุกวันนี้ ก็เพื่อให้ได้มาซึ่งความสุขใจ ทุกชีวิตต่างปรารถนาและแสวงหาซึ่งความสุข ทำให้หลายคนต้องยอมทุกข์ยากลำบากในการดำเนินชีวิต เพื่อให้ได้มาซึ่งความ-สุขความสบายในอนาคต

ใน ๓ อย่างนี้ หากให้เลือกอย่างใดอย่างหนึ่ง คุณจะเลือกอะไร?

ความทุกข์เป็นสิ่งที่ทุกคนเราพยายามหลีกหนี ถอยห่างไม่อยากพบเจอ โดยธรรมชาติแห่งสัญชาตญาณของมนุษย์คือ รักสุข เกลียดทุกข์ แต่ทำไมมนุษย์ส่วนมากจึงพบเจอแต่สิ่งที่ตนพยายามหลีกเลี่ยง ยิ่งหนีก็ยิ่งเจอ ความสุขกับความ-ทุกข์เป็นของคู่กัน เช่นเดียวกับความสว่างกับความมืด เราเข้าไปให้ห้องมืดๆ พอเปิดสวิทช์ไฟ ความมืดก็หายไป ความสว่างมาแทนที่ ความทุกข์ใจก็เช่นกัน เพียงแค่เรารู้จักการเปิดสวิทช์ไฟแห่งปัญญา ความสุขก็จะมาเยือน “*สว่างตาด้วยแสงไฟ สว่างใจด้วยแสงธรรม*” หลวงพ่อชาเคยสอนไว้ว่า “คนเราปรารถนาความสุข แต่เมื่อความสุขหายไปแล้ว ทุกข์ก็เกิดขึ้นมาแทน” พุทธศาสนาท่านให้เอาความสงบ สงบจาก

ความสุข สงบจากความทุกข์ ที่เราต้องการสุขนั่นแหละคือความทุกข์อันละเอียดที่เรายังไม่รู้จัก เรานึกว่าสุขไม่มีโทษเหมือนกับงูตัวเดียวกัน ทุกข์คล้ายหัวงู สุขคล้ายหางงู พอเราเห็นตัวงูยาว หางมันอยู่ทางนี้ ปากมันอยู่ทางโน้น คิดว่าจับทางหางแล้วจะปลอดภัย แต่พอจับหางงู หัวงูก็วกกลับมากัด นี่ก็เป็นทุกข์ขึ้นมาอีก เพราะหัวกับหางมันอยู่ในตัวเดียวกัน คือเราไม่รู้ว่าสุขและทุกข์นั้นความจริงอยู่ในตัวเดียวกัน" ท่านสอนเหตุที่ทำให้คนเราทุกข์ว่า "ทุกข์นี่เกิดมาจากอะไร เช่น เรายกขันนี่มันหนัก ถ้าเราวางไว้เฉยๆ ก็ไม่หนัก มันหนักเพราะเราไปยก วางเหตุที่จะทำให้หนักนี่มันก็เบา รู้จักทุกข์ เหตุเกิดแห่งทุกข์ ความดับทุกข์ และข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ เราทำเท่านี้ วางเท่านี้ ทุกข์มันก็ดับแล้ว" ความสุขแห่งความพึงพอใจในความอยาก เหมือนกับการดื่มน้ำเกลือ ไม่มีทางจะนำความพอใจมาให้ หรือไม่ก็แสวงหาผิดวิธี เหมือนไปรีดเอาน้ำมันจากเม็ดทราย หรือรีดนมจากเขาโค แม้จะพยายามมากแค่ไหนก็ไม่มีวันสำเร็จอยู่ดี หากเราต้องการให้ความมืดแห่งชีวิตหายไป ก็ต้องแสวงหาไฟแห่งปัญญา คือหลักธรรมเข้ามาแทนที่ เพราะแสงสว่างอื่นใดจะเปรียบกับแสงสว่างแห่งปัญญานั้นไม่มี

การพัฒนาจิตสู่การมีสุขภาพจิตที่ดี ต้องเริ่มจากการพัฒนาความคิด หรือตัวปัญญา คือธรรมะในทางพุทธศาสนา ด้วยการศึกษาและปฏิบัติเช่นเดียวกับการบำบัดโรคด้วยโอสถ โรคบางชนิดต้องใช้โอสถชนิดที่ทั้งกินทั้งทา โรคนั้นจึงจะหายได้ โรคทางจิตก็เช่นเดียวกัน คือต้องศึกษาและนำมาปฏิบัติอย่างต่อเนื่องด้วย จึงจะสัมฤทธิ์ผลตามปรารถนาได้

หลักแห่งการพัฒนาจิต เพื่อเสริมสร้างสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตที่ดีต้องรู้จักเหตุแห่งทุกข์ เปรียบเหมือนแพทย์ที่ต้องรู้สมมุติฐานของโรคก่อนแล้วจึงลงมือรักษา ดังคำกล่าวของอสังคะนักปราชญ์ของพุทธทิเบตที่ว่า “เมื่อมีความจำเป็นจะต้องวินิจฉัยความเจ็บไข้ จงขจัดสาเหตุของมัน เข้าถึงความสุขของสุขภาพดีและใช้ยาเพื่อการนั้น ความทุกข์ถูกรู้จัก สาเหตุถูกละทิ้ง การรักษาเพื่อการสิ้นสุดถูกใช้ให้เป็นประโยชน์ และการสิ้นสุดก็บรรลุถึง” สาเหตุแห่งทุกข์ที่สำคัญ คือการคอยเปรียบเทียบตนกับผู้อื่น ทำให้เกิดปมด้อยปมเขื่อง ไม่เป็นตัวของตัวเอง เพื่อความสุขเราต้องลบปมนี้ให้ได้ ไม่มีทั้งปมด้อยปมเขื่อง มีใจเป็นอิสระ มีความสงบสุขและมีสุขภาพจิตที่ดี “ความสุข” หรือ “ความทุกข์” ของ

คนเราบางทีมักเกิดจากการเปรียบเทียบ ภาษาฟิสิกส์เรียกว่า "ความสุขเชิงสัมพัทธ์" เคยมีเรื่องเล่าในสมัยพุทธกาล มีหญิงคนหนึ่งชื่อ นางกีสาโคตรมี นางมีทุกข์หนักเนื่องจากลูกน้อยวัยกำลังน่ารักน่าเอ็นดูมาตายจากไป ด้วยความรักและอาลัยในบุตรของตน ไม่อยากเชื่อว่าลูกของนางตาย นางอุ้มศพของลูกน้อยไปหาหมอให้ช่วยรักษา มีแต่คนบอกว่าลูกของนางตายแล้ว ไม่มีทางรักษาได้หรอก นางทำใจรับไม่ได้กับคำพูดเหล่านั้น จึงอุ้มศพลูกน้อยเดินต่อไปด้วยความหวังว่าจะมีหมอวิเศษสามารถรักษาให้ฟื้นได้ มีบัณฑิตผู้หนึ่งสงสารนางจึงบอกให้ไปหาพระพุทธเจ้า พระองค์เก่งและสามารถรักษาคนตายให้ฟื้นได้ นางดีใจเป็นล้นพ้น ด้วยหวังว่าลูกชายจะฟื้นคืนชีพ พระพุทธเจ้าตรัสบอกว่า มีทางรักษาให้ลูกน้อยฟื้นขึ้นได้ แต่นางต้องไปหาเมล็ดพันธุ์ผักกาดมา โดยมีข้อแม้ว่าต้องได้มาจากบ้านที่ไม่เคยมีคนตายเท่านั้น นางกีสาโคตรมี ผู้น่าสงสารเดินไปทุกบ้าน ก่อนจะถามถึงเมล็ดพันธุ์ผักกาด นางต้องถามก่อนว่า "บ้านนี้เคยมีคนตายหรือไม่" คำตอบที่ได้คือ "มี" ทุกบ้านล้วนแต่เคยผ่านความเศร้าโศกเสียใจจากการสูญเสียและพลัดพรากจากคนที่รักและผูกพัน

มาแล้วทั้งสิ้น เมื่อเธอกลับมารายงานพระพุทธเจ้า พร้อมกับคำตอบที่ว่า "ไม่มีบ้านไหนที่ไม่เคยมีคนตาย" พระพุทธเจ้าจึงแสดงธรรมเทศนาให้นางเข้าใจว่า "เมื่อทุกคนเกิดมาแล้วต้องตาย ไม่มีใครหนีพ้นความตายไปได้ ไม่ใช่เพียงแต่บุตรของนางเท่านั้น" เพียงคำพูดเท่านี้เองนางก็ตาสว่างเห็นธรรมในทันที นี่เป็นเพราะการได้รับรู้ความเศร้าโศกจากคนที่เคยผ่านการสูญเสียคนที่รักและผูกพันมาแล้วตามบ้านต่าง ๆ ที่นางไป จากเดิมที่คิดว่าตนเองมีทุกข์มากที่สุดในโลก แต่เมื่อเข้าใจว่า คนอื่นก็เคยประสบความทุกข์เช่นนี้มาแล้วไม่น้อยกว่าตน แม้ "ความทุกข์" ของเธอยังคงเดิมแต่ "ความเศร้าโศก" ก็ลดน้อยลง ลดลงเพราะเมื่อเทียบกับคนอื่นแล้วความทุกข์ของเธอก็ไม่ได้ใหญ่โตกว่าใครเลย

จะขอยกเอาหลักการปฏิบัติเบื้องต้นเพื่อการพัฒนาจิตที่อาจารย์วศิน อินทสระ[2] นักปราชญ์ท่านหนึ่งของพุทธศาสนาได้เคยกล่าวไว้ ซึ่งใช้ได้กับการพัฒนาจิตเพื่อเสริมสร้างสุขภาพจิตที่ดี มีหลักปฏิบัติดังนี้

---

[2] วศิน อินทสระ บนเส้นทางสีขาว สำนักพิมพ์ปัญญา เมษายน 2532

ความอ่อนน้อมและนิยมยกย่องผู้อื่น

เราทุกคนไม่ชอบความเย่อหยิ่งจองหองแต่ชอบคนอ่อนน้อมถ่อมตน ถ้าอยากให้เขาเกลียดชังก็จงเย่อหยิ่งจองหองยกตนข่มผู้อื่น ถ้าอยากให้เขารักก็จงอ่อนน้อมถ่อมตนต่อคนทุกประเภท วางตนให้เหมาะสม เสมอต้นเสมอปลาย ไม่ประพฤติตามอารมณ์ตน หรือคิดแต่จะให้ผู้อื่นเข้าใจตนแต่ตนไม่ยอมเข้าใจใคร ควรฝึกตนให้เหมือนน้ำ ทำประโยชน์ทุกอย่างแล้วไหลลงต่ำ อ่อนโยน ละมุนละไม แต่มีอานุภาพยิ่งนัก ยิ่งคนที่มีความดีมากก็ยิ่งอ่อนน้อมถ่อมตน ไม่เย่อหยิ่งอวดดี

คุณสมบัติที่จะตามผู้ที่อ่อนน้อมถ่อมตนมาก็คือการรู้จักนิยมยกย่องผู้อื่นด้วยใจจริง จึงเป็นที่สำราญใจของอีกฝ่ายหนึ่งเป็นอย่างยิ่ง เขาจะจดจำติดอยู่ในใจเป็นเวลานานแสนนานแม้เวลาจะผ่านไปเท่าไรก็ตาม แต่คำยกย่องนั้นยังสดใสอยู่ในใจของผู้ฟัง

โปรดพิจารณาข้อความดังต่อไปนี้

ไฟนั้นทำลายไม้และสิ่งอื่นๆ เป็นอันมาก แต่ทำให้เหล็กแข็งขึ้น เหล็กที่ผ่านไฟแล้วเป็นเหล็กกล้าฉันใด ความทุกข์ยากลำบากได้ทำลายคนธรรมดาให้สิ้นหวังเสียคนไปมากแล้ว แต่สำหรับบุรุษเหล็ก คือคนเข้มแข็ง ความทุกข์ยากลำบากทำให้เขาเข้มแข็งมากยิ่งขึ้นฉันนั้น

ตักน้ำใส่ตุ่มเพียงขันสองขันมองไม่เห็นน้ำเลย แต่เมื่อตักบ่อยๆ เข้าเป็นร้อยๆ ขัน น้ำย่อมเต็มตุ่มฉันใด การทำความดีเพียงเล็กน้อยจะไม่ค่อยปรากฏ แต่พอทำมากๆ เข้าความดีก็ปรากฏและเป็นผู้เปี่ยมไปด้วยความดีฉันนั้น ในการนี้จะต้องมีความอดทน และความเพียรพยายามอย่างสม่ำเสมอ อย่าท้อถอยง่ายๆ

ผลงานเป็นค่าอันแท้จริงของคน ค่าของคนอยู่ที่ผลของงาน ถ้าเขายิ่งทำงานใหญ่ได้ แสดงว่าเขามีความยิ่งใหญ่อยู่ภายใน ไม่จำเป็นต้องยิ่งใหญ่แบบมาเฟีย ทรงอำนาจราชศักดิ์ แต่หมายถึงยิ่งใหญ่ทางการงานในหน้าที่ของเขา อาจเป็นน๊อต

ตัวหนึ่งของเรือเดินทะเล แต่เป็นน๊อตที่มีคุณภาพปราศจากปัญหา เรือลำนั้นจะไม่จมเพราะน๊อตตัวนี้ แม้เขาจะเป็นคนใหญ่หรือคนเล็กของสมาชิกทีมงานในองค์กรใดก็ตาม เขาจะเป็นคนที่มีประสิทธิภาพสูงสุด

แม้สถานการณ์จะส่อไปในทางที่ทำให้เรารู้สึกน่าจะสิ้นหวัง แต่เราต้องไม่หมดหวังเสียโดยง่าย คิดไว้เสมอว่าเมื่อเรายังมีความหวังและความเพียรอย่างสม่ำเสมอ ก็ย่อมจะต้องพบช่องทาง เมื่อประสบความทุกข์ยากลำบากขอให้มีความอดกลั้นทนทานและรักษาความสงบใจไว้ก่อน ดังคำกล่าวของหลินยู่ถังที่ว่า "ความสงบที่แท้จริงของดวงจิตนั้นมาจากการยอมรับสิ่งที่เลวร้ายที่สุด" (True peace of mind come from accepting the worst)

หัดให้รางวัลแก่ตัวเองเสียบ้าง อย่าหวังรางวัลจากผู้อื่น หัดชื่นชมตนเอง ไม่ใช่คอยแต่จะลงโทษซ้ำเติมตัวเองอยู่ร่ำไป แต่ขอให้ชื่นชมอยู่เงียบๆ แอบภูมิใจในตนอยู่เงียบๆ เหมือนดอกไม้บาน หัดซื้อของขวัญให้ตนเองเสียบ้าง เช่นวันเกิดของเรา วันเริ่มต้นชีวิตใหม่ของเรา เป็นต้น ทั้งนี้เพื่อแก้ปัญหา

ความระทมทุกข์ ความเศร้าหมองอันเนื่องจากความคิดว่าไม่มีใครเอาใจใส่ต่อเรา ไม่มีใครให้ของขวัญหรือรางวัลแก่เรา

หลักการนี้ เป็นแนวทางเบื้องต้นของการฝึกพัฒนาจิต ปรับเปลี่ยนมุมมองความคิด เพื่อการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขและมีสุขภาพจิตที่ดี ซึ่งพื้นฐานเหล่านี้เป็นการยอมรับความทุกข์ เปิดใจกับมัน และเก็บเกี่ยวทัศนคติในแง่ดีของความเป็นไปในชีวิต ซึ่งเป็นหนึ่งในกระบวนการเยียวยาทางจิต เป็นวัคซีนเสริมสร้างสุขภาพจิตที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงประทานแก่พวกเราดังพุทธพจน์ที่มาในอุทานวรรคว่า

> “ถ้าเธอปรารถนาความสุขทั้งปวง
> จงสละความอยากทั้งหมด
> โดยการสละความอยากทั้งปวง
> เธอจะพบกับความสุขสูงสุด”

> “เมื่อเธอเห็นด้วยปัญญา
> ว่าสิ่งทั้งหลายปราศจากตัวตน
> เธอก็จะไม่ถูกทำร้ายด้วยความทุกข์”

"คนเราถ้าไม่เครียดอย่างเดียว
โลกนี้ก็จะน่าอยู่มากขึ้น
แต่ถ้าเครียดอยู่อย่างเดียว
โลกนี้ก็ไม่ต่างอะไรไปจากนรก
และความเครียดก็จะแผดเผาจิตใจให้ร้อนรน"

"ปัญหาบางอย่างต้องอาศัยเหตุปัจจัยเป็นตัวแปร เหมือนก้อนหินใหญ่พอโดนลมโดนฝน เดี๋ยวก็กะเทาะออกมาเอง ความทุกข์ใจหรือความเครียดก็เหมือนกัน บางครั้งต้องอาศัยเวลาช่วย แต่หากเราจัดการกับมันได้แล้วเราก็จะไม่ตกอยู่ในอำนาจของมันอีกต่อไป"

บทที่ ๑

วัคซีน ๗ ขนานเพื่อจัดการกับความเครียด

ในตอนนี้จะได้นำเสนอธรรมโอสถ ๗ ขนานเพื่อจัดการกับความเครียด ซึ่งเจ้าตัวความเครียดนั้นเป็นเสมือนไวรัสตัวร้ายที่ทำลายสุขภาพจิตของมนุษย์ทุกวันนี้ให้เป็นทุกข์ เศร้าขึ้นขม ตรมอุรา ปัญหาใหญ่เกิดจากความเครียด ความกังวลใจ เครียดจากสาเหตุต่างๆ คนเราถ้าไม่เครียดอย่างเดียว โลกนี้ก็จะน่าอยู่มากขึ้น แต่ถ้าเครียดอยู่อย่างเดียว โลกนี้ก็ไม่ต่างอะไรไปจากนรก และความเครียดก็จะแผดเผาจิตใจให้ร้อนรนกระวนกระวาย หาความสุขสบายใจไม่ได้เลย แต่หากเราได้พัฒนาจิตตามหลักพุทธธรรมมาโดยลำดับแล้ว ความทุกข์ความกังวลใจก็จะค่อยๆ หมดไปจากใจ เหมือนกับเราได้วิตามินมาบำรุงจิตใจซึ่งจะทำให้โรคทางจิต คือความทุกข์ใจทุเลาเบาบางลง และธรรมะขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า

นั้น ก็เป็นเครื่องพิสูจน์ให้เห็นแล้วว่าสามารถกำจัดทุกข์ทางใจได้อย่างวิเศษยิ่งตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ซึ่งมีตัวอย่างมากมายที่ปรากฏในพระไตรปิฎก และมีวิธีการกำจัดความทุกข์อยู่มากมายหลายวิธีที่ตรงกับโรคของแต่ละคน ซึ่งท่านปิยโสภณ หรือพระศรีญาณโสภณ[3] วัดพระราม ๙ กาญจนาภิเษก ได้นำเสนอวิธีการจัดการกับความทุกข์ทางใจ ซึ่งเป็นธรรมโอสถที่สำคัญยิ่งในการเยียวยาสุขภาพจิตในปัจจุบัน โดยมีวิธีปฏิบัติง่ายๆ ดังต่อไปนี้

ขนานที่ ๑
กล้าเผชิญความจริง

ความเครียดทั้งปวงเกิดจากความวิตกกังวล คนเราจะวิตกกังวลทุกอย่างเมื่อความจริงยังไม่ปรากฏ ต่อเมื่อความจริงปรากฏเสียแล้ว ปัญญาก็เกิดขึ้นเอง ยกตัวอย่างนักกีฬา ก่อนแข่งขันก็วิตกกังวลเกรงจะแพ้ แต่เมื่อการแข่งขันเริ่มขึ้น คือเผชิญความจริงแล้ว สติปัญญาที่จะแก้ปัญหาก็มาเอง แรงผลักในการต่อสู้ การแก้ปัญหาก็ตามมา ยิ่งกับคนที่ต้องดูแลคน

---

3 ปิยโสภณ พุทธวิธีคลายเครียด พฤษภาคม 2546

ป่วยหนัก หากไม่มีกำลังใจพอ จะยิ่งเครียดไม่มีทางออก วิตกกังวลไปสารพัดอย่าง ถ้าจิตใจไม่เข้มแข็งไม่กล้าเผชิญความจริง คนดูแลผู้ป่วยอาจหมดแรงก่อนคนป่วยจริง พระพุทธ-องค์ทรงสอนเรื่อง "ทุกข์" มิใช่สอนเรื่อง "สุข" ทรงนำเสนอความทุกข์ประเภทต่างๆ เช่น ทรงสอนวิธีหาเหตุแห่งทุกข์นั้นว่ามาจากความทะยานอยาก จากนั้นจึงทรงแสดงความดับทุกข์ เหมือนเราดับไฟที่ลุกโชนเผาไหม้สิ่งต่างๆ อยู่ เมื่อไฟดับ ความร้อนก็หายไป ความเย็นก็ปรากฏ จากนั้นทรงแสดงทางสายกลาง คือการไม่ทำอะไรสุดโต่ง

ขนานที่ ๒
เข้าใจเรื่องอารมณ์ของตนและของคนอื่น

น่าคิดเป็นอย่างยิ่งว่า สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสแสดงความแตกต่างของคนที่จริต ทรงแสดงว่าคนเหมือนกันแต่คิดและเข้าใจไม่เหมือนกัน ก็เพราะชอบไม่เหมือนกันพฤติกรรมไม่เหมือนกัน ท่านเรียกว่าจริต คนเหมือนกัน แต่มีอารมณ์ต่างกัน ความต่างกันของอารมณ์นี่เองที่ทำให้มนุษย์เราคิดต่างกันและเกิดความขัดแย้งกันตลอดเวลา กระทั่งนำ

ความเครียดมาให้เรา ด้วยเหตุนี้เราจึงจำเป็นต้องเรียนรู้พฤติกรรมของคนในจริต ๖ คือ ๑) คนบางคนรักสวยรักงาม ชอบแต่งตัว ชอบประดิษฐ์ ทำงานช้าแต่ละเอียด คนประเภทนี้ท่านเรียกว่าคนราคะจริต ๒) คนบางคนใจร้อน หงุดหงิด ชอบแสดงอำนาจเป็นนิสัย ทำอะไรเร็ว พูดเร็ว ไม่สนใจเรื่องละเอียด ชอบหลักการมากกว่ารายละเอียด คนประเภทนี้ท่านเรียกว่าคนโทสะจริต ๓) บางคนชอบแสดงว่าตนไม่รู้อะไรไว้ก่อนเพราะปลอดภัย เพราะกลัวผิด กลัวถูกตำหนิ กลัวถูกใช้งาน การไม่รู้คือไม่ต้องทำ เมื่อไม่ทำก็ไม่ผิด ท่านเรียกคนพวกนี้ว่าคนโมหะจริต ๔) บางคนเชื่อง่าย ชื่นชมอะไรง่ายๆ โดยไม่พิจารณา หรือตำหนิง่ายๆ แล้วกลับชื่นชมอีกเมื่อคนอื่นชื่นชม แปลว่ากลับคำได้ง่าย ทำตามคนอื่นไม่มีจุดคิดของตนเอง ท่านเรียกคนพวกนี้ว่าคนสัทธาจริต ๕) บางคนชอบคิด ชอบแสดงเหตุผล ชอบศึกษาเรียนรู้ ชอบหาความจริงของเรื่องนั้นๆ นิสัยไม่เชื่ออะไรง่ายๆ จนกว่าจะเห็นด้วยปัญญาของตน ท่านเรียกคนพวกนี้ว่าคนพุทธิจริต ๖) บางคนชอบจับจดฟุ้งซ่าน ชอบบ่น จู้จี้จุกจิก ทำงานแบบหยิบโหย่ง ไม่จับอะไรเป็นชิ้นเป็นอัน ชอบเป็นผู้

ตามมากกว่าผู้นำ คิดมากกังวลมาก ท่านเรียกว่าคนพวกนี้ว่า คนวิตกจริต

จำง่ายๆ ว่าคนทั้ง ๖ ประเภทนี้คือ คนราคะจริต โทสะจริต โมหะจริต สัทธาจริต พุทธิจริต และวิตกจริต เป็นลักษณะพฤติกรรมของคนที่เราต้องเรียนรู้ให้เข้าใจ เมื่อเข้าใจแล้วก็จะไม่เครียด

ขนานที่ ๓
ไม่คาดหวังแต่พิจารณาความเปลี่ยนแปลงของสรรพสิ่ง

ความเครียดอย่างหนึ่งเกิดจากความคาดหวัง ซึ่งก็เป็นธรรมดาที่มนุษย์ทำอะไรมักหวังผลตอบสนอง เมื่อลงทุนก็หวังกำไร ไม่มีใครหวังขาดทุน แม้แต่บุญยังหวังผลบุญ เมื่อตั้งความหวังจึงมีทั้งสมหวังและผิดหวัง สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้คนรู้จักหลักความจริง ๓ ข้อคือ ๑) ความเปลี่ยนแปลง ๒) ความทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ และ ๓) ความที่เราไม่อาจยึดสิ่งใดๆ ไว้ในอำนาจได้ตลอดไป หรือที่รู้กันในวงการชาวพุทธว่า "อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา"

อันเป็นหลักธรรม ที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงค้นพบว่าเป็นลักษณะที่ใช้ได้กับสรรพสิ่งในจักรวาล

ขอให้เราตั้งใจไว้ ข้อนี้มีความสำคัญมากต่อการคลายเครียดหรือกำจัดความเครียด นั่นคือหมั่นพิจารณาสรรพสิ่งที่เราเผชิญว่า “ทุกอย่างล้วนเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป” “สรรพสิ่งล้วนเปลี่ยนแปลงและเปลี่ยนไปเหมือนสายน้ำ” “ชีวิตมีได้และมีเสียเสมอ การเสียบางอย่างก็เพื่อให้ได้บางอย่างมา” **“ไม่มีใครได้เสมอไป แก้วที่มีน้ำเต็มแล้วจะรับน้ำใหม่ไม่ได้ เราจึงควรทำชีวิตให้พร่องบ้างก็ดีเพื่อรองรับสิ่งใหม่”**

“การยอมให้คนอื่นมีกำไรในชีวิตบ้าง
บางครั้งก็เป็นอุบายสำคัญในการประคองให้สมดุล”

“สิ่งที่ดีที่สุดไม่มี มีแต่สิ่งที่ดีพอสมควร”

“อย่าแสวงหาคนดีที่สุดในชีวิต
เพราะท่านจะหาอะไรไม่ได้เลย”

“ผู้ค้นหาคนที่สมบูรณ์ที่สุดมาเป็นเพื่อน
จะหาใครเป็นเพื่อนไม่ได้แม้แต่คนเดียว”

ขนานที่ ๔
ปิด-เปิดประตูรับรู้ให้เป็นเวลา

โลกยุคเทคโนโลยี ทำให้มนุษย์ตั้งแต่เด็กจนถึงผู้ใหญ่ ไม่มีเวลาพักผ่อนที่แท้จริง ไม่ได้พักผ่อนกับธรรมชาติ เช่น ทะเล ภูเขา หรือตามประสาพ่อแม่ลูก หากแต่พักผ่อนกับเกม อยู่กับเทคโนโลยีใหม่ๆ บางทีกลับเครียดหนักกว่าเดิมอีกหลายเท่า บางครั้งถึงเวลานอนกลับไม่นอน ไปนอนเวลาทำงานหรือเวลาเรียน โดยเฉพาะอุปกรณ์ชิ้นใหม่ที่เรียกว่า Internet ทำให้ผู้ที่ควบคุมตนเองไม่ได้ต้องหมกมุ่นอยู่กับข้อมูลโดยไม่ได้ความรู้ใดๆ ซึ่งดูเหมือนรู้มาก แต่ไม่เข้าใจอะไรเลย ดูเหมือนย่อโลกไว้ในห้องนอน ไว้ในกำมือ แต่ความจริงกำลังหลงโลกหลงทาง ดูตัวอย่างที่บางคนชอบคุยกับของปลอม พูดกับคนปลอมมากกว่าพ่อแม่ ญาติพี่น้องของตนเอง สุดท้ายก็ไม่มีปัญญาจะจัดการกับคนที่มีชีวิตจริงๆ ได้ ยิ่งโลกทันสมัยมากขึ้นเท่าไร ก็ดูเหมือนว่ามนุษย์ยิ่งอยู่ห่างไกลจากความเป็นจริงมากขึ้นเท่านั้น เราจำเป็นต้องอยู่กับความจริง และต้องกล้าที่จะเผชิญความจริงของชีวิต เราจึงจะพบกับของจริง ความจริงเท่านั้นที่ทำให้มนุษย์มีปัญญาอัน

งดงาม สดใส และเฉียบคมได้ ในข้อนี้น่าจะเป็นเรื่องทันสมัยของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ทรงสอนให้รู้จักผัสสะ คือ รสชาติแห่งการรับสัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่หลง และที่สำคัญคือมีสติปิด-เปิดเมื่อถึงเวลาอันเหมาะสม เหมือนอยู่ในที่ประชุม หรือชุมชน หรือเวลานอน เป็นต้น โลกยุคใหม่อาจมองดูเหมือนโก้เก๋ทันสมัย แต่แท้จริงแล้วนั่นคือสายใยที่ต่อท่อความเครียดเข้าถึงใต้หมอนหากไม่รู้จักปิดเปิด

ขนานที่ ๕
คนส่วนมากเครียดเรื่องของคนอื่นมิใช่เรื่องของตน

ยิ่งโลกทันสมัยมากขึ้นเท่าใด คำพูดของคนก็ยิ่งนำความทุกข์มาให้ง่ายมากขึ้นเท่านั้น โดยธรรมชาติแล้วคนเรามักเป็นทุกข์เพราะเรื่องคนอื่นมากกว่าเรื่องของตัวเอง เช่น นำเรื่องนอกบ้านมาถกเถียงกันภายในบ้าน กระทั่งเกิดการทะเลาะวิวาททั้ง ๆ ที่ตนก็ไม่ได้ประโยชน์อะไร เพียงแต่ต่อสู้เอาชนะกันทางทิฐิมานะหรืออารมณ์เท่านั้นเอง มองดูอาจเป็นการแสดงภูมิปัญญา แต่บางครั้งเราต้องให้รู้เท่าทันว่าเรื่องของคนอื่นที่ไม่ใช่เรื่องส่วนรวม เราควรทิ้งไว้นอกประตูบ้าน ไม่ควร

นำขยะความคิดใดๆ เข้าบ้านของเราเอง การนำไฟในออก-นำไฟนอกเข้ามาบ้าน คือปัญหาที่สังคมแก้ไม่ตก บ้านใดเรือนใดครอบครัวใดฉลาดเรื่องไฟก็จะไม่ถูกไฟเผาไหม้ให้ร้อนรน

ขนานที่ ๖
ฝึกแผ่เมตตานึกถึงกฎแห่งกรรมมากกว่ากฎหมาย

ขั้นตอนสำคัญอีกข้อหนึ่งคือ เมื่อเครียดให้นึกถึงกฎแห่งกรรมที่มีอำนาจยิ่งใหญ่กว่ากฎหมาย เราจะเห็นว่าปัญหาบาง-อย่างแก้ด้วยกฎหมายไม่ได้ แต่แก้ด้วยกาลเวลาได้ นั่นคือปล่อยไว้ให้กฎแห่งธรรมชาติจัดการกับปัญหานั้นๆ เอง นั่นหมายความว่า เป็นเรื่องที่เราได้พยายามแก้เต็มสติปัญญาของเราแล้ว แต่แก้ไขไม่ได้ ฉะนั้นขอให้เรานักแก้ปัญหาทุกคนอย่าเครียดกับปัญหาบางอย่างที่แก้ไม่ได้ ทุกอย่างมีเหตุผลในตัวเสมอ เราต้องยอมรับกฎเกณฑ์แห่งกาลเวลาที่จะแก้ปัญหาทุกอย่างได้ คิดดูเถิดปัญหาชีวิตเรา บางครั้งยังต้องแก้กันข้ามภพข้ามชาติ นับประสาอะไรกับปัญหาที่มีอยู่ในปัจจุบันที่เราจะไปแก้คนนั้นแก้คนนี้ ในทางพระพุทธศาสนา ทรงสอนให้รู้จักผ่อนคลายด้วยการนึกถึงกฎแห่งกรรม นึกว่าสัตว์โลก

มีกรรมเป็นของตน มีกรรมเป็นผู้ให้ผล มีกรรมเป็นแดนเกิด มีกรรมเป็นผู้ติดตาม มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย ไม่ว่าจะทำกรรมใดไว้ ดีหรือชั่ว ก็จักได้รับผลของกรรมนั้นสืบไปไม่มีเปลี่ยนแปลง คิดได้อย่างนี้แล้วสบายใจ

ขนานที่ ๗
นึกถึงธรรมชาติที่เหมือนกันของสัตว์ทั้งหลาย

นี่คือวิธีกำจัดความเครียดขั้นสุดท้าย นั่นคือมองให้เห็นความเสมอกันระหว่างสัตว์ทั้งหลาย รวมทั้งคนอื่นและตัวเราเองว่า ต้องเผชิญความลำบากในสังสารวัฏเหมือนกัน ต้องอยู่ในครรภ์ ต้องกินอาหาร ต้องดูแลขันธ์ ๕ ต้องถูกโรคภัยเบียดเบียน ต้องแก่ ต้องเจ็บ และสุดท้าย "*สัตว์ทั้งหลายต้องตาย*" ทุกคนต้องตาย ความตายเป็นปลายทางของชีวิตเหมือน-กันหมด ไม่ว่าผู้นั้นจะยากดีมีจนอย่างไร เขาและเราก็ไม่ต่างอะไรกัน เราไม่ต้องเครียดเพราะน้อยใจไปอิจฉาเขา ไม่ต้องเครียดไปโกรธเขา หากแต่มองให้เห็นปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตเขาเหมือนกันกับเรา จริงอยู่แม้จะเป็นเรื่องทำได้ยาก หากเราตกอยู่ในภาวะถูกเอารัดเอาเปรียบมากๆ แต่ก็ต้องคิดเรื่อง

อย่างนี้ไว้บ้าง เพราะสิ่งที่ทำได้ยากเมื่อเราทำได้ เราจะเป็นผู้ได้รับประโยชน์ทางด้านจิตใจโดยตรง ด้วยเหตุนี้เองสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้เจริญมรณะสติกรรมฐานเป็นประจำ มองให้เห็นว่าตายแล้วเอาอะไรไปไม่ได้ เศรษฐีที่ร่ำรวยที่สุดก็ไม่สามารถเอาสิ่งใดไปด้วยได้ แม้คนที่รักที่สุดคือ บุตร-ธิดา-ภรรยา-ญาติ ก็ต้องทิ้งไว้ข้างหลัง ไม่มีใครชวนใครไปอยู่ด้วย แม้ชวนก็ไม่มีใครไปด้วยแม้จะรักกันเพียงใดก็ตาม ถ้าเราคิดอย่างนี้บ้างชีวิตก็จะหายเครียดได้ในพริบตา

ศานติเทวะ นักปราชญ์นิกายพุทธทิเบต เคยกล่าวสอนลูกศิษย์ท่านไว้ว่า *"ถ้าเธอสามารถแก้ปัญหาของเธอได้แล้วจะมีอะไรต้องกังวลอีก แต่ถ้าเธอไม่สามารถแก้ปัญหาได้แล้วจะมีประโยชน์อะไรที่จะกังวล"*

ปัญหาบางอย่างมันใหญ่เกินกำลังของเรานัก ก็พักไว้ก่อน ค่อยคิดแก้จากสิ่งเล็กน้อยก่อน อะไรแก้ไขได้ก็แก้ไขไปก่อน อุปมาเหมือนมีก้อนหินอยู่ ๒ ก้อนๆ หนึ่งใหญ่มากยกสิบคนก็ไม่ไหว ส่วนอีกก้อนหนึ่งซึ่งแตกออกจากก้อนใหญ่มีขนาดย่อมๆ พอยกได้ ระหว่างสองก้อนนี้เราจะยก

ก้อนไหน? ปัญหาบางอย่างต้องอาศัยเหตุปัจจัยเป็นตัวแปร เหมือนก้อนหินใหญ่ พอโดนลมโดนฝนเดี๋ยวก็กะเทาะออกมาเอง ความทุกข์ใจหรือความเครียดก็เหมือนกัน บางครั้งต้องอาศัยเวลาช่วย แต่หากเราจัดการกับมันได้แล้วเราก็จะไม่ตกอยู่ในอำนาจของมันอีกต่อไป

บทที่ ๔

ข้อปฏิบัติ ๗ ประการ-เพื่อการมีสุขภาพจิตที่ดี

จากบทความธรรมโอสถ ๓ ตอนที่ผ่านมา เป็นการพัฒนาความคิดและจิตใจตามลำดับของเหตุและผล ตอนที่ ๑-*เป็นการปรับสมดุลทางความคิด*, ตอนที่ ๒-*พัฒนาจิตตามแนวพุทธ*, ตอนที่ ๓-*หลุดจากปัญหาโดยการเจริญปัญญา*, และตอนที่ ๔ นี้ *นำพาความสงบสุขจากลมหายใจ* ใครก็ตามที่ยังมีลมหายใจอยู่ก็สามารถมีความสุขได้ เพราะลมหายใจคือคลังแห่งความสุขที่ธรรมชาติมอบให้ ในแต่ละวันเราต้องหายใจกันโดยเฉลี่ยประมาณ ๑๗,๐๐๐-๒๔,๐๐๐ ครั้งต่อวัน หากเรากำหนดลมหายใจอย่างมีสติ เราจะมีความสุขได้ถึง ๑๗,๐๐๐-๒๔,๐๐๐ ครั้งต่อวันเลยเชียว การกำหนดลมหายใจอย่างมีสติเป็นวิถีทางแห่งการเจริญปัญญา พัฒนาจิตใจ

ไม่ให้ร้อนรุ่ม และเข้าใจอย่างลึกซึ้งในวิถีของธรรมชาติ ตลอดถึงการแก้ปัญหาต่างๆ ของชีวิต นอกจากนี้การกำหนดลมหายใจ ยังเป็นการถอดถอนจิตออกจากพันธนาการของอารมณ์ ความกังวล ความผูกพัน ความคิดเพ้อฝันฟุ้งซ่านต่างๆ นำจิตให้อยู่กับปัจจุบัน เป็นสุขกับปัจจุบัน เพราะลมหายใจคือชีวิต เมื่อเราทำใจให้สงบด้วยการกำหนดตามลมหายใจ ก็เท่ากับว่าเราได้ฝึกฝนและกล่อมเกลาจิตใจให้มีสุขภาพจิตที่ดีไปพร้อมๆ กันโดยอัตโนมัติ

คนที่มีสุขภาพจิตดี คือคนที่มีลักษณะกิริยาสง่างาม ร่าเริง แจ่มใส บ่งบอกลักษณะภายในว่ามีความสุข มีความเชื่อมั่นในตนเอง น่าเกรงขาม น่าเลื่อมใส น่าเข้าใกล้ หากเข้าใกล้แล้วจะได้รับกระแสแห่งความสุขเบิกบานใจเข้าสู่ตัวผู้ที่อยู่ใกล้ด้วย ส่วนคนที่มีสุขภาพจิตไม่ดี มักมีลักษณะที่ตรงกันข้ามกับที่กล่าวมา คือมีความวิตก กังวล เศร้าหมอง ไม่สดชื่น ไม่มีความเชื่อมั่นตนเอง ไม่มีใครอยากเข้าใกล้คบหาสมาคมด้วย เพราะไม่มีใครที่อยากรับเอากระแสแห่งความทุกข์ร้อน และหม่นหมองเข้าสู่ตนหรอก การป้องกันไม่ให้มีอาการดังที่กล่าวมา ก็ต้องรู้จักการทำใจให้สงบอยู่เสมอ

ต่อไปนี้จะขอนำคำสอนที่เกี่ยวกับข้อปฏิบัติ ๗ ประการ เพื่อการมีสุขภาพจิตที่ดี ซึ่งพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก[4] แห่งวัดสุนันทวนาราม ไทรโยค กาญจนบุรี ท่านได้ให้แนวคิด และการอธิบายที่ง่ายต่อความเข้าใจ และนำไปปฏิบัติดังต่อไปนี้

๑. ลมหายใจเป็นกัลยาณมิตร

สะดวกเมื่อไร ให้กำหนดลมหายใจเข้าออกเมื่อนั้น ด้วยการเจริญสติสัมปชัญญะเพื่อรักษาจิตใจให้สงบ และมีสุขภาพจิตดี พยายามทำบ่อยๆ เท่าที่จะทำได้ อย่างน้อยเริ่มจากกำหนดลมหายใจ ๓ - ๔ ครั้งให้ติดต่อกัน เมื่อเราชำนาญแล้ว การกลับมามีสติระลึกรู้อยู่กับลมหายใจจะเป็นไปเองตามธรรมชาติ สิ่งที่พวกเราฝึกในเบื้องต้นคือ ทำอย่างไรจะมีสติสัมปชัญญะกับลมหายใจ หายใจออกแต่ละครั้งเราต้องเข้าใจว่าอาการที่มีสติสัมปชัญญะเป็นอย่างไร

---

4 พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก ชั่วโมงแห่งความคิดดี

มีความรู้สึกตัว เบื้องต้น ท่ามกลาง และสุดท้ายของการหายใจเข้า

มีความรู้สึกตัว เบื้องต้น ท่ามกลาง และสุดท้ายของการหายใจออก

สังเกตได้ชัดเจนจากลมหายใจ และจิตที่ไม่ฟุ้งซ่าน สบายใจ คือไม่คิดไปตามอารมณ์ ไม่ปรุงแต่งไปตามเรื่องราว มีเรา มีเขา ถ้าสามารถทำได้สมบูรณ์ใน ๑ ครั้งของการกำหนดลมหายใจเข้าและออก ต่อไปก็ไม่ยากที่จะทำครั้งที่ ๒-๓-๔ และต่อเนื่องกันหลายๆ นาทีจนทำติดต่อกันได้นานๆ มีสติระลึกรู้ลมหายใจเข้าออกสม่ำเสมอ เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้อะไรก็ตาม ไม่ยินดียินร้าย เอาลมหายใจเป็นกัลยาณมิตร และรักษาใจให้สงบเป็นสุขภาพจิตดี

๒. ลมหายใจยาวเป็นปฐมพยาบาลทางจิตใจ

ธรรมชาติของจิตดั้งเดิมนั้นประภัสสร บริสุทธิ์ผ่องใสโดยธรรมชาติ แต่จิตเศร้าหมองเพราะอุปกิเลสครอบงำจิต โลกธรรมฝ่ายน่าปรารถนามี ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ทำให้

เกิดอารมณ์พอใจและยินดี ส่วนโลกธรรมฝ่ายไม่น่าปรารถนา มี เสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์ ทำให้เกิดอารมณ์ไม่พอใจ ไม่ยินดียินร้าย ขี้เกียจ ขี้ฟุ้งซ่าน ขี้น้อยใจ ขี้อิจฉา ขี้โกรธ ขี้กลัว เหล่านี้เป็นอาการของโรคทางใจ

เมื่อความทุกข์ความไม่สบายใจเกิดขึ้นเมื่อไร เราควรมีความเห็นถูกต้องว่า ความไม่สบายใจหรือความทุกข์ใจนั้นไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา เพราะธรรมชาติของจิตแท้จริงนั้นผ่องใส ความทุกข์ความไม่สบายใจเกิดขึ้น ก็ให้เรารักษาด้วยการ *"หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ"* เมื่อมีสติสัมปชัญญะมีความรู้สึกตัวทั่วถึงลมหายใจเข้าลึก ลมหายใจออกยาว อารมณ์พอใจไม่พอใจก็ตั้งอยู่ไม่ได้ เป็นการรักษาสุขภาพจิตที่ดีของเรา เป็นปฐมพยาบาลให้แก่จิตใจของเรา

๓. เจริญอานาปานสติอย่างน้อย ๒๐ นาที เป็นการภาวนา

ปกติเราต้องชำระร่างกายด้วยการอาบน้ำ วันละ ๑-๒ ครั้ง ถ้าไม่ได้อาบน้ำเราจะรู้สึกไม่สบายตัว จิตใจก็เหมือนกัน วันหนึ่งกระทบอารมณ์ที่ไม่พอใจ หดหู่ กลัว เศร้าหมอง

ไม่สบายใจ ดังนั้นเราควร *ชำระใจด้วยอานาปานสติ เมตตาภาวนา* วันละ ๑-๓ ครั้งๆ ครั้งละประมาณ ๒๐ นาที ให้เป็นกิจวัตรประจำวันไม่ให้ขาด

ตั้งใจกำหนดอานาปานสติ หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ ให้มีสติและสัมปชัญญะกับลมหายใจเข้าและลมหายใจออก ปล่อยวางอดีต ไม่ต้องคิดถึงเรื่องเก่าๆ ที่ผ่านมาแล้ว ไม่ต้องคิดถึงอนาคตที่ยังมาไม่ถึง ระลึกรู้อยู่แต่กับปัจจุบัน สิ่งที่เป็นสมมุติก็ปล่อยวาง เช่น เราเป็นชาย เป็นหญิง เป็นพ่อ เป็นแม่ เป็นผู้น้อย เป็นผู้ใหญ่ สิ่งเหล่านี้ต้องปล่อยวางให้หมด แม้แต่ตัวเรา ปล่อยวางกาย ปล่อยวางความรู้สึก ปล่อยวางความนึกคิดและสัญญาต่าง ๆ

จิตของเรานี้มีพลัง คิดอย่างไรก็เป็นอย่างนั้น ตั้งใจอย่างไรก็เป็นอย่างนั้น ถ้าเราต้องการความสุขเดี๋ยวนี้ ที่นี่ เราสามารถเข้าถึงความสุขได้

นึกสว่างสะอาด สว่างสะอาดก็จะเกิดขึ้น

นึกปีติสุข ปีติสุขก็จะเกิดขึ้น

หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ เมื่อจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิแล้ว ก็จะสัมผัสปีติสุขตามที่เรากำหนด หรืออย่างน้อยก็จะเข้าถึงความสงบใจ สบายใจ สุขภาพจิตดี

๔. มีสัมมาวาจา

เมื่อเราสำรวจดูชีวิตของเรา ตั้งแต่วัยเด็กจนถึงทุกวันนี้จะเห็นว่า “คำพูด” ของเราหลายๆ ครั้งที่สร้างปัญหา ทำให้แตกแยก ทำลายมิตรภาพ บางครั้งแม้เจตนาดีแต่คำพูดที่ดีของเรากลับให้ผลออกมาเป็นร้ายก็มี บางครั้งไม่ได้มีเจตนาร้ายแต่ผลอพูดไปเพียงไม่กี่คำทำให้เขาเจ็บใจก็มี บางคนก็ช่างจดจำแต่สิ่งที่เจ็บปวด เช่น คำพูดของพ่อแม่หรือสามีภรรยาที่ทำให้เจ็บใจผ่านไปแล้วเป็นสิบๆ ปีก็ยังฝังลึกอยู่ในใจ คำพูดของเรามีอิทธิพลต่อชีวิตของเราอย่างมาก ฉะนั้นเราควรสำรวมระวังในคำพูดของตัวเองให้เป็นสัมมาวาจา คือเว้นจากการพูดไม่จริง เว้นจากจากพูดส่อเสียด เว้นจากการพูดคำหยาบ เว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ

คนโบราณสอนว่า ก่อนที่จะพูดให้พิจารณาสามรอบแล้วจึงพูด พยายามพูดไม่ให้เกิดโทษ ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น หรือในบางสถานการณ์ การไม่พูดก็เป็นสิ่งที่เหมาะสมที่สุด ในแต่ละวันให้ทบทวนดูการกระทำและคำพูดของเราที่ผ่านมา หากผิดพลาดก็ควรแก้ไข พูดดี พูดไพเราะเป็นปิยวาจา ตั้งใจพูดสัมมาวาจาทุกเช้า ตั้งใจคอยติดตามสำรวจคำพูดของตัวเองเป็นอารมณ์กรรมฐานในตัว

๕. พยายามแก้ไขตนเอง

เมื่อเราสังเกตดูจิตใจและความคิดของตนเองแล้วจะเห็นว่าจิตใจของเราคิดแต่เรื่องของคนอื่นเป็นส่วนใหญ่ ว่าเขาดีเขาไม่ดี เขาน่ารัก เขาน่าชัง ฯลฯ คิดเรื่องคนอื่นมากกว่า ๙๐% คิดเรื่องของตนน้อยกว่า ๑๐% อยากจะให้คนอื่นละความชั่วที่ไม่ถูกใจเรา อยากจะให้คนอื่นทำความดีเพื่อให้ถูกใจเรา อยากจะให้คนอื่นทำจิตใจให้บริสุทธิ์เพื่อจะไม่ให้กระทบเรา แต่จิตของเรากลับปล่อยให้ขุ่นมัว เศร้าหมอง เครียด ฟุ้งซ่าน

"โทษคนอื่นมองเห็นเป็นภูเขา
โทษของเรามองไม่เห็นเท่าเส้นขน"

"ตดคนอื่นเหม็นเบื่อเราเหลือทน
ตดของตนถึงเหม็นไม่เป็นไร"

สนใจเอาใจใส่ดูตนเองเพิ่มขึ้น มากขึ้น จนดูแลตนเอง ๙๐% ดูคนอื่น ๑๐%

เราควรดูคนอื่นเพื่อประโยชน์ในการพัฒนาตนเอง เห็นตนเองในคนอื่นและเห็นคนอื่นในตนเอง เพราะไม่มากก็น้อยเราก็เหมือน ๆ กับคนอื่น เป็นการเจริญสติสัมปชัญญะ ทำให้มีเมตตากรุณา ตำหนิติเตียน-ดูหมิ่น-ดูถูกคนอื่นน้อยลง ควรตำหนิติเตียนตนด้วยสติปัญญาและแก้ไขพัฒนาตนให้มากขึ้น

ความคิดที่จะปรับปรุงแก้ไขตนเองนี้เป็นกุศลกรรม เมื่อสำรวจตัวเองแล้วพบว่ามีข้อที่คิดว่าน่าจะต้องแก้ไข ให้ตั้งใจทุกวัน พยายามแก้ไขอยู่อย่างนั้น ผิดพลาดไปแล้วเป็นร้อยครั้งเป็นพันครั้งก็ช่างมัน พยายามคิดตั้งใจแก้ไขอยู่อย่างนั้นก็ใช้ได้

๖. ทำความดีเพิ่มอย่างน้อยวันละ ๑ อย่าง

คอยค้นหาดูอย่างสม่ำเสมอว่า เราทำความดีอะไรได้บ้าง เช่น การช่วยเหลือคนอื่นเล็กๆ น้อยๆ ทั้งต่อหน้าและลับหลัง ความตั้งใจที่จะทำความดี เป็นการพัฒนากุศลจิต กุศลกรรม ถึงแม้เรายังไม่ได้ลงมือทำจริงๆ แค่เพียงความตั้งใจดีก็เป็นการสร้างมโนกรรมที่เป็นกุศล สร้างนิสัยที่จะพัฒนาตนเอง และสร้างสรรค์สังคมของเราให้มีสันติสุข เราสามารถทำความดีโดยการบำเพ็ญทาน ๑๐ ประการในวาระโอกาสต่างๆ ดังนี้

๑. ให้ทานด้วย ทรัพย์สินเงินทอง
๒. ให้ทานด้วย สายตาที่เมตตาปราณี
๓. ให้ทานด้วย ใบหน้าที่ยิ้มแย้มแจ่มใส
๔. ให้ทานด้วย วาจาที่ไพเราะน่าฟัง
๕. ให้ทานด้วย แรงกายโดยการให้ความช่วยเหลือ
๖. ให้ทานด้วย การยินดีเมื่อผู้อื่นทำดี
๗. ให้ทานด้วย การให้อาสนะ (ที่นั่ง)
๘. ให้ทานด้วย การให้ที่พักอันสะดวกสบาย
๙. ให้ทานด้วย การให้อภัย
๑๐. ให้ทานด้วย ธรรมะ

๗. กำหนดชั่วโมงแห่งความคิดดี

ในแต่ละวันกำหนดเวลาสักช่วงหนึ่งอาจจะ ๑ ชั่วโมง หรือถ้าเป็นการฝึกใหม่ๆ อาจจะเป็น ๑๐ หรือ ๑๕ นาทีก็ได้ พักอิริยาบถสบายๆ นั่งโซฟาสบายๆ ดื่มน้ำผลไม้ก็ได้ แต่ไม่ควรดูทีวี อ่านหนังสือ ฟังวิทยุ หรือคุยกัน ให้อยู่ในอาการที่เราสะดวกในการที่จะติดตามความรู้สึกนึกคิดของตัวเองอย่างต่อเนื่อง พยายามรักษาไว้ซึ่งความคิดดี-คิดถูก-ใจดี ค้นหาและตรวจสอบความคิด อย่าให้มีคำว่าทุกข์ หรือไม่สบายใจ พยายามอย่าคิดว่าใครไม่ดี อะไรไม่ดี คือไม่คิดเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น จึงเรียกว่าคิดดี-คิดถูก-ใจเมตตา ถ้าเป็นความคิดในกามคุณแต่คิดในขอบเขตศีล คิดสะอาดธรรมดาๆ พออนุโลม เช่น อยากจะกิน อยากจะฟังเพลง อยากจะเที่ยว แต่ไม่ให้คิดลามก ข้อสังเกตคือ คนที่อยู่รอบข้างฟังความคิดนี้ได้โดยที่เราไม่ต้องอาย รักษาให้อยู่ในระดับนี้

การคิดเป็นมโนกรรม ทุกครั้งที่คิดมีความหมายเป็นมโนกรรม สร้างเหตุ เหมือนหว่านพืชอย่างไรออกผลอย่างนั้น

หยดน้ำหยดเดียว ดูเหมือนมีกำลังน้อย แต่ถ้าติดต่อกันต่อเนื่องกัน สามารถทำให้โอ่งน้ำใหญ่ๆ เต็มได้ สามารถกัดเซาะหินให้เป็นร่องได้ฉันใด ความคิดของเราก็เหมือนกัน หากคิดๆ ๆ ๆ ต่อเนื่องกันก็สามารถเป็นกำลังใหญ่ได้

การคิดว่าอะไรไม่ดีทำให้จิตใจของเราไม่ดี และส่งพลังที่ไม่ดีออกไป การคิดดี ใจดี มีเมตตา ทำให้สุขภาพกายสุขภาพใจดีขึ้น ความสบายใจ สุขใจ จะเกิดขึ้นแก่เราและส่งพลังที่ดีออกไป ทำให้ครอบครัว สังคม และประเทศชาติมีสันติสุข

"ในแต่ละวันเราต้องหายใจกันโดยเฉลี่ย ประมาณ ๑๗,๐๐๐-๒๔,๐๐๐ ครั้งต่อวัน หากเรากำหนดลมหายใจอย่างมีสติ เราจะมีความสุขถึง ๑๗,๐๐๐-๒๔,๐๐๐ ครั้งต่อวันเลยเชียว"

บทที่ ๕

ประกาศชัยชนะกับสงคราม-โรคทางจิตด้วยยาระงับสรรพโรค

ต้น **"ไม่รู้-ไม่ชี้"** นี่เอาเปลือก

ต้น **"ช่างหัวมัน"** นั้นเลือก เอาแก่นแข็ง

"อย่างนั้นเอง" เอาแต่ราก ฤทธิ์มันแรง

ต้น **"ไม่มีกู-ของกู"** นี่แสวง เอาแต่ใบ

ต้น **"ไม่น่าเอา-ไม่น่าเป็น"** เฟ้นเอาดอก

"ตายก่อนตาย" เลือกออก ลูกใหญ่ๆ

หกอย่างนี้ อย่างละชั่ง ตั้งเกณฑ์ไว้

"ดับไม่เหลือ" สิ่งสุดท้าย ใช้เมล็ดมัน

หนักหกชั่ง เท่ากับ ยาทั้งหลาย

เคล้ากันไป เสกคาถา ที่อาถรรพ์

"สัพเพ ธัมมา นาลัง อภินิเวสาย" อัน

เป็นธรรมชั้นหฤทัย ในพุทธนาม
จัดลงหม้อ ใส่น้ำ พอท่วมยา
เคี่ยวไฟกล้า เหลือได้ หนึ่งในสาม
หนึ่งช้อนชา สามเวลาพยายาม
กินเพื่อความหมดสรรพโรค เป็นโลกอุดรฯ[5]

บทกลอนนี้ชื่อว่า "ยาระงับสรรพโรค" ซึ่งหลวงพ่อพุทธทาสได้นำเอาหลักธรรมชั้นสูงจำนวน ๗ หัวข้อใหญ่ๆ มารจนาเป็นบทกลอนได้อย่างแยบยล โดยท่านได้บอกถึงสรรพคุณของยานี้ว่า "เป็นยาเย็น คือชีวิตเย็นเป็นนิพพาน สามารถแก้สรรพโรคได้" ธรรมโอสถทั้ง ๗ ประการนี้เมื่อกล่าวโดยรวม จะเห็นว่าล้วนแต่เป็นหลักธรรมที่ว่าด้วยการฝึกให้คลายความยึดมั่นถือมั่น หรือปล่อยวางในสิ่งทั้งหลายทั้งปวงนั่นเอง ซึ่งหากปฏิบัติตามได้ในบางส่วน จะสามารถช่วยบรรเทาโรคทางใจได้ หรือหากปฏิบัติตามได้หมด จนกระทั่งจิตปล่อยวางได้ และไม่มีความยึดมั่นในสิ่งทั้งปวงได้ จะสามารถรักษาโรคทางจิตวิญญาณให้หายขาดได้อย่างแน่นอน

---

[5] พุทธทาสภิกขุ วิธีรักษาสุขภาพอนามัยทางจิตที่ดี ยาระงับสรรพโรค

ที่นี้เราก็สามารถประกาศชัยชนะกับสงครามโรคทางจิตได้อย่างเด็ดขาด โรคทางจิตมีสาเหตุมาจากการขาดหลักธรรม ซึ่งทำให้เกิดอาการดังต่อไปนี้ ได้แก่ ความรัก ความโลภ ความโกรธ ความเกลียด ความกลัว ความตื่นเต้น ความอิจฉาริษยา ความหวง ความหึง ความยึดมั่นถือมั่น ความสงสัย ความไม่แน่ใจ ความวิตกกังวลในเรื่องของอนาคต และความอาลัยอาวรณ์ในอดีตที่ผ่านไปแล้ว เป็นต้น ซึ่งอาการเหล่านี้จะหายขาดได้ก็ต้องอาศัย "ยาระงับสรรพโรค" ดังที่กล่าวแล้วข้างต้น โดยจะขอขยายประเด็นในใจความสำคัญๆ ของธรรมโอสถทั้ง ๗ ประการดังนี้

๑. "ไม่รู้ไม่ชี้" ในบางเรื่องต้องรู้จักคำว่า "ไม่รู้ไม่ชี้" หรือแกล้งทำหูหนวกตาบอดเสียบ้าง อย่าไปรู้ไปชี้หรือไปจู้จี้พิถีพิถันในเรื่องใดให้มากเกินไปนัก เช่นเรื่องเล็กอย่าไปทำให้เป็นเรื่องใหญ่ เพราะการไปจู้จี้หรือไปรู้ไปชี้มากเกินไปจะทำให้เป็นโรคทางจิตได้

๒. "เช่นนั้นเอง" หากมีเรื่องร้ายหรือเกิดความเสียหายต่างๆ ขึ้นที่ไม่ได้คาดคิดไว้ก่อน เช่น ความเจ็บและความตาย

เป็นต้น ก็ให้รู้จักมองให้เห็นในความจริงตามหลักธรรมที่ว่า "มันเป็นเช่นนั้นเอง" เพราะสิ่งเหล่านี้ ล้วนเป็นไปตามธรรมชาติ

๓. **"ช่างหัวมัน"** เมื่อทุกอย่างมันต้องเป็นไปตามเหตุปัจจัย เพราะสิ่งนี้มี...นั้นจึงมี มันต้องมีหรือเป็นไปของมันอย่างนั้นแล้ว เราจะให้ทุกอย่างเป็นตามดั่งใจเราทุกเรื่องไม่ได้ เพราะทุกอย่างต้องเป็นไปตามเหตุปัจจัย ทำเหตุมาดีผลก็ต้องดี ดังนั้นจึงต้องรู้จักทำจิตอย่าให้เป็นทุกข์หรือไปจริงจังกับทุกเรื่องที่เล็กน้อยหยุมหยิมที่เป็นเหตุให้เราทุกข์ ในบางเรื่องก็ต้องปล่อยให้เป็นเรื่อง "ช่างหัวมัน" เสียบ้าง ยกเว้นเฉพาะเรื่องที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น จะปล่อยให้ช่างหัวมันไม่ได้

๔. **"ไม่มีตัวกู-ของกู"** ตัวตนที่ปรากฏอยู่นี้ล้วนเป็นสิ่งสมมติ เรียกกันว่าเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา หากพิจารณาความจริงตามหลักปรมัตถ์แล้วไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริงที่ไหน มีแต่ธาตุทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ มาประกอบกันเข้าก่อเกิดเป็นสังขารร่างกายขึ้นมา และก็มีชีวิตอยู่ได้ไม่เกินร้อยปี เดี๋ยวก็ต้องแตกสลายตายไปเป็นธรรมดา

๕. **"ไม่น่าเอา ไม่น่าเป็น"** สิ่งต่างๆ ทั้งหลายที่เราไปหลงยึดถือเอามาเป็นของเราแล้ว เมื่อไม่ได้ตามต้องการก็จะทำให้เกิดทุกข์ขึ้นมาทุกครั้ง เมื่อเห็นชัดข้อนี้แล้ว ก็ไม่ต้องยึดถือเอาสิ่งทั้งหลายมาเป็นตัวตนของเราอีก เพราะในไม่ช้าสิ่งเหล่านั้นก็ต้องเปลี่ยนแปลงไป ไม่สามารถจะอยู่กับเราได้ตลอดไป หรือถ้าอยู่กับเราได้เดี๋ยวเราเองนั่นแหละก็ต้องเป็นฝ่ายจากเขาไป ไม่เกินร้อยปีแน่นอน

๖. **"ตายก่อนตาย"** คือตายจากความยึดมั่นถือมั่นจากตัวตน ในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ฝึกใช้ชีวิตด้วยความไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวงเรียกว่าพร้อมจะตายได้ทุกขณะไม่หวาดหวั่นต่อความตายที่จะเกิดขึ้น เพราะเราได้เตรียมพร้อมแล้ว ไม่มีสิ่งใดที่เราต้องห่วงและกังวลอีกต่อไป

๗. **"ดับไม่เหลือ"** ดับความรู้สึกว่ามีตัวกูของกูให้เหลือแต่เพียงธาตุ ๔ ขันธ์ ๕ มารวมกัน หรือดับกิเลสอันเป็นเหตุปัจจัยในการก่อให้เกิดความทุกข์ โลภะ โทสะ โมหะ ในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ เรียกว่าดับที่นี่และเดี๋ยวนี้ พอรู้ตัวว่าจะโกรธปุ๊บก็ดับปั๊บ หรือถ้ามีใครมาด่า นินทาเรา ก็คิดว่าเขาด่าธาตุ ๔

ขันธ์ ๕ ไม่ได้ด่าเรา เพราะไม่มีเรา เพียงเท่านี้ทุกอย่างก็จบลงด้วยดี

ธรรมโอสถทั้ง ๕ บทนี้ ได้นำเสนอหลักธรรมและข้อปฏิบัติต่างๆ เป็นลำดับตั้งแต่ธรรมขั้นพื้นฐานมาสู่ระดับกลางและธรรมระดับสูงของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่เหล่านักปราชญ์ในพุทธศาสนาท่านได้เมตตาสั่งสอน ซึ่งเห็นว่าธรรมะเหล่านี้มีความสำคัญยิ่งต่อชีวิตและจิตวิญญาณของเรา ธรรมะเปรียบเสมือนน้ำทิพย์ที่ชโลมโลกให้ชุ่มเย็น ถ้าเปรียบจิตใจของคนเป็นปลา ธรรมะในศาสนาก็เป็นน้ำที่ให้ความชุ่มชื่นเบิกบานและอิสระ พระพุทธเจ้าเป็นเสมือนนายแพทย์ที่ทราบอาการของโรคต่างๆ รวมทั้งสมมุติฐานของโรค ยาแก้และวิธีการเยียวยาและสามารถประยุกต์ใช้ได้ด้วย คือธรรมโอสถ ธรรมะในศาสนาก็เหมือนยาที่มีไว้เพื่อเยียวยารักษาจิตใจของคนที่ดิ้นรน กวัดแกว่ง แก่งแย่ง แข่งขัน ทะยานอยากอย่างไม่สิ้นสุด จนจิตใจบอบช้ำ เจ็บปวดทรมานจากแผลที่เกิดจากสงครามการต่อสู้ในชีวิต ลูกหลงจากสงครามชีวิตทำให้หลายต่อหลายคนต้องมีอาการเครียด วิตกกังวลสติแตก เป็นโรคจิต โรคประสาท ก่ออาชญากรรม ทำความ

เดือดร้อนวุ่นวายและปัญหาต่างๆให้เกิดขึ้นในสังคมบ้านเมือง หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินฺธโร ได้พูดถึงการต่อสู้ของชีวิตว่า "การต่อสู้ทั้งหลายแหล่ของแต่ละชีวิตนั้น ไม่เหมือนกับการต่อสู้อย่างมีแผน ซึ่งเขาจะมีแผนไว้ก่อนล่วงหน้า แต่การต่อสู้ชีวิตของผู้คนนั้น ต้องเดินหน้าเข้าหา เพื่อแก้ไขเหตุการณ์เฉพาะหน้า ซึ่งไม่ทราบว่ามันจะมาในรูปแบบไหน การต่อสู้มิได้หมายความว่าชีวิตแต่ละชีวิตนั้น จะพบกับความสำเร็จที่ดีงามทุกชีวิตไป" หมายความว่าการต่อสู้ของชีวิตอาจมีพลาดบ้างหรือสำเร็จบ้างก็เป็นเรื่องธรรมดา หากเราได้ตั้งใจทำเหตุให้ดีที่สุดแล้ว ผลออกมาอย่างไรก็เป็นเรื่องของเหตุปัจจัย ไม่ต้องไปกังวลหรือทุกข์ร้อนอะไรกับมัน เพราะมันเป็นเช่นนั้นเอง ควรฝึกจิตให้รู้จักการปล่อยวางบ้าง

สิ่งทั้งปวง ควรหรือ จะถือมั่น
เพราะว่ามัน ก่อทุกข์ มีสุขไฉน
ยึดมั่นมาก ทุกข์มาก ลำบากใจ
ปล่อยวางได้ เป็นสุข ทุกคืนวัน

ไม่ว่าในทางโลกหรือทางธรรม การยึดมั่นจะทำให้เราอ่อนเพลียและติดกับดักในความเห็นแก่ตัวและความอยากอันก่อให้เกิดความทุกข์ และสุขภาพจิตย่ำแย่ หากเรารักตัวเองก็จงหาทางปรุงชีวิตให้เปี่ยมสุขอยู่ทุกขณะจิต ทุกกิจกรรมไม่ว่าเราจะทำอะไรก็ตาม แม้ในขณะล้างจาน เราก็สามารถสร้างความสุขให้เกิดขึ้นได้ เหมือนที่ท่านติช นัท ฮันห์ กล่าวว่า

"ถ้าฉันไม่อาจล้างจานอย่างมีความสุข ถ้าต้องการล้างเสร็จเร็วๆ เพื่อไปดื่มชาแล้วไซร้ ฉันก็ไม่อาจดื่มชาอย่างมีความสุขได้เช่นกัน ฉันคงมัวคิดอยู่ว่าจะทำอะไรต่อไปขณะที่ยังถือถ้วยชาอยู่ แล้วกลิ่นรสของชาตลอดจนความสุขในการดื่มก็จะหายไป ฉันจะถูกลากไปสู่อนาคตโดยไม่อาจอยู่กับปัจจุบันขณะได้เลย"

มนุษย์เราทุกคนล้วนอยากได้ความสุข จึงควรตระหนักว่า "สุขภาพจิตที่ดีเป็นบ่อเกิดแห่งความสุข" จึงควรบำรุงสุขภาพจิตให้ดีอยู่เสมอไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น หากเราต้องการรักษาต้นไม้ให้สดชื่นเราก็ต้องรักษาดินด้วยฉันใด ถ้าต้องการความสุขก็ควรบำรุงสุขภาพจิตให้ดีด้วยฉันนั้น ระหว่าง

สุขภาพกายกับสุขภาพจิตนั้นถ้าจำเป็นให้เลือก ต้องเลือกเอาสุขภาพจิตก่อน เพราะคนที่สุขภาพกายดีแต่สุขภาพจิตไม่ดีนั้นเป็นอันตรายทั้งแก่ตนเอง ผู้อื่น และสังคม ส่วนคนที่มีสุขภาพจิตดี แม้สุขภาพกายจะไม่ค่อยดี ก็ยังหาความสุขในชีวิตได้มากกว่า แต่ถ้ามีทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี ก็นับว่าเป็นลาภอันประเสริฐ สุขภาพจิตดีไม่มีขาย หากใครอยากได้ต้องทำเอง

"การทำสมาธิ (Meditation) เป็นวิถีแห่งการประสานกายกับจิตให้มีความสมดุลกัน เป็นแนวทางแห่งการมีสุขภาพทางกาย ทางใจ และสุขภาพทางจิตวิญญาณที่ดี"

บทที่ ๖
สมาธิพื้นฐานเพื่อการดูแลสุขภาพ[6]

อ โรคยา ปรมาลาภา ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ แต่โดยทั่วไปของมนุษย์สามัญชนแล้วมักจะประกอบด้วยโรค เพราะเหตุว่าสังขารร่างกายนั้นเป็นรังของโรค ไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง ปัญหาใหญ่ที่มนุษย์ทุกยุคสมัยต้องประสบ โดยเฉพาะในปัจจุบันนี้มีอยู่ ๒ ประเด็นด้วยกันคือ

ปัญหาทางร่างกาย ทุกวันนี้มีโรคภัยไข้เจ็บกันมาก เช่น โรคเส้นเลือดหัวใจและสมองตีบ โรคมะเร็ง โรคความดัน

---

6 พระมหาประดิษฐ์ จิตฺตสํวโร เอกสารประกอบการบรรยายที่วิทยาลัยพยาบาล สภากาชาดไทย ในการประชุมเชิงปฏิบัติการเรื่อง "Life Style Change For Health in 2003" 29 กรกฎาคม 2546

ตีพิมพ์ครั้งแรกใน "Health Today Thailand" October 2003

โลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคกระเพาะอาหาร โรคติดเชื้อ โรคที่เกิดจากความเสื่อมของร่างกาย (Chronic degenerative diseases) อันเกิดจากหลายสาเหตุด้วยกัน โรคที่พบมากที่สุด คือโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ และโรคมะเร็ง ล้วนเป็นผลจากการดำเนินวิถีชีวิตในปัจจุบันท่ามกลางอากาศและสิ่งแวดล้อมที่มีมลภาวะเป็นพิษ รับประทานอาหารที่เจือด้วยสารกันบูดและสารเคมีต่างๆ มีความรีบเร่ง การแข่งขันสูง มีความเครียดสูง ออกกำลังกายน้อยลง ต้องใช้ยารักษาโรคซึ่งเป็นสารเคมี ทำให้มีผลข้างเคียงสูง

ปัญหาทางจิต คนในยุคปัจจุบันต้องเผชิญกับปัญหาของความเครียดกันอย่างมาก เกิดจากสาเหตุต่างกัน เช่น จากปัญหาเรื่องการเรียน การทำงาน ปัญหาครอบครัว เรื่องความรัก เรื่องหนี้สิน ปัญหาทางเศรษฐกิจซึ่งล้วนก่อให้เกิดความทุกข์ เดือดร้อนใจ เกิดความเครียด ซึมเศร้า อารมณ์ด้านลบของคนเรา ทำให้เกิดโรคได้ ยาที่ขายดีที่สุดในโลกมีอยู่ ๓ ชนิด ล้วนเป็นยาที่เกี่ยวกับความเครียดทั้งสิ้น ได้แก่ ยากล่อมประสาท ยารักษาความดันโลหิตสูง และยารักษาแผลในกระเพาะอาหาร ดังนั้นการมีอารมณ์ดี หรือการมอง

โลกในแง่ดี (Positive thinking) จะช่วยป้องกันไม่ให้เป็นโรคร้ายแรง และยังช่วยให้โรคที่เป็นอยู่หายเร็วขึ้น เป็นผู้มีสุขภาพดี เรื่องของจิตใจมีความสัมพันธ์กับร่างกายอย่างแนบแน่น

ในทางพุทธศาสนา คนเรานั้นประกอบด้วยร่างกาย (Body) จิตใจ (Mind) และจิตวิญญาณ (Spiritual) องค์กรอนามัยโลกได้ให้คำจำกัดความของการมีสุขภาพดีว่านอกจากจะต้องมีสุขภาพทางกาย ทางใจที่ดีแล้ว ยังต้องมีสุขภาพทางจิตวิญญาณที่ดีด้วย ทั้งสามอย่างนี้จะต้องมีความสมดุลกันจึงจะเรียกว่าเป็นผู้มีสุขภาพที่ดี

การทำสมาธิ (Meditation) ซึ่งเป็นวิถีแห่งการประสานกายกับจิตให้มีความสมดุลกัน เป็นแนวทางแห่งการมีสุขภาพทางกาย ทางใจ และทางจิตวิญญาณที่ดี การทำสมาธินอกจากจะสามารถนำมาใช้ประโยชน์ในแง่ของการบำบัดรักษาโรคได้โดยตรง พบว่ามีนักวิจัยจากหลายสถาบันการศึกษาต่างๆ ได้นำเอาหลักการของสมาธิ เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ในการบำบัดรักษาโรคต่างๆ เช่น การนำหลักวิปัสสนากรรมฐานมา

ใช้ในการทดลองภาวะความแปรปรวนทางอารมณ์ในสตรีวัย-ทอง ผลการวิจัยพบว่าสามารถลดความแปรปรวนด้านร่างกายและจิตใจของสตรีวัยทอง

ท่านพุทธทาสภิกขุ ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการทำสมาธิตามแบบอานาปานุสติไว้ว่า สามารถนำมาใช้ประโยชน์ในด้านการดูแลรักษาสุขภาพอนามัยได้หลายประการ เช่น

๑. ช่วยให้การพักผ่อนได้ผลดีเต็มที่ คือการทำสมาธิเพียงแค่ ๑ ชั่วโมงจะช่วยทำให้ได้รับการพักผ่อนได้ดีกว่าการนอนหลับนานถึง ๕ ชั่วโมง

๒. ช่วยในการขับไล่ความร้อนภายในร่างกาย ที่เกิดจากความร้อนของอากาศภายนอก และขับไล่ความร้อนภายในร่างกายที่เกิดจากพิษไข้ให้ลดลงได้

๓. ช่วยในการบรรเทาหรือประทังการไหลของโลหิตที่เกิดจากบาดแผลต่างๆ ทั้งแผลฉกรรจ์และไม่ฉกรรจ์ให้เลือดไหลออกช้าและออกน้อยโดยไม่ต้องใช้ส่วนอื่นประกอบ เป็นต้น

นอกจากนี้ การทำสมาธิยังเป็นการดูแลสุขภาพอย่างประหยัดค่าใช้จ่าย ประหยัดเวลา และแก้ปัญหาที่เป็นสาเหตุแห่งโรคทั้งหลาย คือความเครียดอันมาจากอารมณ์ที่เป็นพิษ ทั้งนี้ต้นเหตุที่สำคัญคือ ขาดการฝึกจิตที่ดี ซึ่งเป็นหนึ่งใน ๔ องค์ประกอบของการดูแลสุขภาพคือ เรื่องอาหาร เรื่องการออกกำลังกาย เรื่องชีวิตความเป็นอยู่และสภาพแวดล้อม และเรื่องการดูแลความเครียด จิตวิญญาณคือการทำสมาธิ

เป็นที่ทราบกันดีแล้วว่า เรื่องของอารมณ์เครียด อารมณ์โกรธ เป็นสาเหตุทำให้เราเกิดโรค โดยเฉพาะโรคที่ร้ายแรง เช่น โรคเส้นเลือดหัวใจตีบ มะเร็ง ความดันโลหิตสูงแบบไม่ทราบสาเหตุ เบาหวาน ภูมิแพ้ หอบหืด และโรคเรื้อรังต่างๆ ทั้งนี้เนื่องจากโรคเหล่านี้เกิดขึ้นจากสาเหตุหลายประการ และเรื่องจิตใจเป็นสาเหตุหนึ่งที่สำคัญ โรคเหล่านี้แท้จริงควรจะต้องเน้นการป้องกันและส่งเสริมสุขภาพ ขจัดปัจจัยเสี่ยง ถ้ารอให้เป็นแล้ว มารักษาภายหลัง จะไม่ได้ผลดี ต้องเสียค่าใช้จ่ายและเสียเวลามาก อย่างไรก็ตามการแพทย์แผนปัจจุบันได้พยายามหาวิธีการใหม่ๆ มารักษา ซึ่งได้เน้นการบำบัดโดยให้ความสำคัญกับร่างกายและจิตใจไปพร้อม ๆ กัน

เน้นวิธีการสร้างความสมดุลของร่างกายและจิตใจ ซึ่งเชื่อว่าจะทำให้โรคต่างๆ ทุเลาและหายไปได้ การแพทย์แขนงนี้มีชื่อเรียกต่างๆ กันไป เช่น การแพทย์ทางกายและจิต (Mind/body medicine) การแพทย์แบบบูรณาการ (Integrative medicine) การแพทย์แบบองค์รวม (Holistic medicine)

การรักษาและดูแลสุขภาพแขนงเหล่านี้ เพื่อให้ครอบ-คลุมมิติทางด้านร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณให้เป็นหนึ่งเดียว ในด้านร่างกาย คือการดูแลเรื่องอาหารการกิน การออกกำลังกายรูปแบบต่างๆ เช่น การเดิน วิ่ง กีฬาชนิดต่างๆ ไทเก็ก ชี่กง โยคะ เป็นต้น ทางด้านจิตใจ คือการใช้จิตบำบัด (Psychotherapy) การสะกดจิต (Hipnotytherapy) การสั่งจิตใต้สำนึก การโปรแกรมจิต เป็นต้น ทางด้านจิตวิญญาณก็ใช้ทำสมาธิรูปแบบต่างๆ เช่น แบบโยคะของฮินดู การทำสมถะและวิปัสสนาแบบพุทธ การฝึกสมาธิแบบสมถะและแบบวิปัสสนากรรมฐานของชาวพุทธแบบเถรวาทและมหายาน

การใช้สมาธิเพื่อการดูแลสุขภาพอนามัยต่าง ๆ ได้อย่างไรนั้น สามารถอธิบายตามหลักวิชาทางพระพุทธศาสนาในภาพรวมโดยสังเขปดังนี้

ความหมายของคำว่า **"สมาธิ (meditation)"** หมายถึงการกำหนดจิตให้แน่วแน่อยู่ในสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยเฉพาะ คือการรับรู้ในปัจจุบันขณะ รักษาสติให้อยู่กับปัจจุบัน ซึ่งเป็นหลักการทำจิตให้เกิดความสงบ แน่วแน่เป็นหนึ่งเดียวไม่ฟุ้งซ่าน จากความหมายและหลักการนี้ เมื่อทำจิตให้เกิดเป็นสมาธิจนจิตรวมเป็นหนึ่งในระดับใดระดับหนึ่งได้แล้ว ในทางพระพุทธศาสนากล่าวว่า จะมีผลทำให้จิตใจได้รับความสงบ ประณีต บริสุทธิ์ มีความตั้งมั่น ไม่หวั่นไหว ควรแก่การงานทุกชนิด ซึ่งนับว่าเป็นลักษณะของการมีสุขภาพจิตที่ดีนั่นเอง เมื่อมีสุขภาพจิตดี คือจิตสงบ จิตไม่เครียด จิตไม่มีความวิตกกังวลใดๆ แล้ว ย่อมส่งผลต่อเนื่องไปสู่กายให้ได้รับความสงบระงับตามไปด้วย เพราะกายกับใจมีความสัมพันธ์ที่ต่างอิงเอื้อเกื้อกูลกันอยู่ กายที่สงบย่อมส่งผลให้ระบบอวัยวะต่างๆ ภายในร่างกาย (Body System) ค่อยๆ ปรับสภาพสมดุล เช่น มีการหลั่งสารหรือฮอร์โมนเอ็นดอร์ฟิน (Endorphin) สารสุขช่วยให้การทำงานของระบบประสาทต่างๆ กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น ตลอดถึงการไหลเวียนของโลหิตดีตามด้วย และยังช่วยลดอะดรินาลิน (Adrenalin)

ที่เป็นตัวกระตุ้นอวัยวะหลายๆ อย่างในร่างกาย กระตุ้นหัวใจทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น สูบฉีดเลือดแรงขึ้น กระตุ้นกล้ามเนื้อทำให้มีกำลังมากขึ้น เมื่อระบบประสาททำงานดีขึ้นก็ส่งผลให้ระบบการทำงานของร่างกายสามารถเข้าสู่ภาวะปกติดังเดิมได้ ดังนั้นโรคภัยต่าง ๆ ที่มีอยู่จึงค่อย ๆ ทุเลาเบาบางลงไปและหายไปได้ในที่สุด แน่แท้แล้วเมื่อสุขภาพจิตดีแล้วสุขภาพกายที่ดีก็ย่อมจะเกิดขึ้นตามมา

ทางวิทยาศาสตร์ มีการวิจัยว่าการฝึกจิตให้ว่าง สงบ ผ่อนคลาย ประณีต จนเป็นสมาธิระดับต่างๆ นั้นจะช่วยให้เพิ่มสิ่งดีๆ รักษาสิ่งที่ควรรักษา และลดสิ่งชั่วร้ายในร่างกาย จิตใจ พฤติกรรมและศักยภาพด้านต่างๆ ของชีวิตดังนี้ [7]

สิ่งที่รักษา

รักษาระดับน้ำหนัก รักษาดุลยภาพทางอารมณ์

รักษาความสามารถในการรักษาเวลา

รักษาสมดุลของฮอร์โมนในร่างกาย

รักษาความสม่ำเสมอของคลื่นอัลฟ่าในสมอง ฯลฯ

---

[7] สรรพศาสตร์แห่งการฝึกจิต อัคร ศุภเศรษฐ์ สถาบันวิจัยธรรมสากล

สิ่งที่เพิ่มเติม

เพิ่มการพักลึก
เพิ่มความเป็นระเบียบในการทำงานของสมอง
เพิ่มปริมาณพลาสมา (ของเหลวในเซลล์)
เพิ่มการสูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงสมอง
เพิ่มการผ่อนกลายกล้ามเนื้อส่วนใน
เพิ่มความสมดุลของคลื่นสมองซ้ายและขวา
เพิ่มความสะดวกคล่องตัวในการหายใจ
เพิ่มการไหลเวียนของโลหิต
เพิ่มภูมิต้านทานต่อภาวะเครียด
เพิ่มความตื่นตัว ฯลฯ

สิ่งที่ลด

ลดอัตราการหายใจ
ลดอัตราการสันดาปเผาผลาญในเซลล์
ลดความเครียด
ลดความดันโลหิตผิดปกติ
ลดอัตราการเต้นของหัวใจ
ลดความเจ็บป่วยทางร่างกาย
ลดอาการภูมิแพ้
ลดอาการนอนไม่หลับ ฯลฯ

เมื่อฝรั่งเห็นผลการวิจัย และผลดีจากการฝึกจิตกันอย่างนี้ จึงเห่อการฝึกจิตกันโกลาหล หลายมหาวิทยาลัยเปิดสอนวิธีการฝึกจิตกันมากมายหลายหลักสูตร ที่ฮาร์วาร์ดเปิดสอนหลักสูตรการฝึกจิตเบื้องตนเป็นเวลา ๕ วัน เฉพาะค่าเรียน ๒,๕๐๐ เหรียญสหรัฐฯ หลายต่อหลายมหาวิทยาลัยทั้งในสหรัฐอเมริกา อังกฤษ ออสเตรเลีย และยุโรป หลายประเทศ หันมาสนใจการศาสนาและการพัฒนาจิตกันอย่างจริงจัง จนกลายเป็นกระแสแห่งยุคใหม่ที่กำลังมาแรง

ประโยชน์ของการฝึกสมาธิ

ประโยชน์ของการฝึกสมาธิ มีกล่าวไว้ในพระไตรปิฎกว่าการฝึกสมาธิจะเกิดผลดี ๔ ประการ

๑. เกิดความสุขขณะปัจจุบัน เช่น เป็นการพักผ่อนทางจิต คลายความเครียด คลายความวิตกกังวล เป็นประโยชน์ต่อผู้ฝึกสมาธิในการดำรงชีวิตประจำวัน

๒. เกิดญาณทัศนะ เช่น การทราบความคิดของผู้อื่น การทราบเรื่องภาวะที่อยู่ไกลตัว หูทิพย์ ตาทิพย์ การพยากรณ์ เป็นต้น

๓. เกิดสติสัมปชัญญะ การเกิดสติสัมปชัญญะนับว่าเป็นคำสอนที่สำคัญอยู่ในอริยมรรค ข้อสัมมาสติ และ การฝึกสมาธิก็คือ การสร้างสติสัมปชัญญะนั่นเอง

๔. เกิดความสิ้นอาสวะกิเลส ซึ่งเป็นอุดมการณ์สูงสุดของพระพุทธศาสนา เพราะการสิ้นสุดอาสวะกิเลสก็คือ ภาวะเข้าสู่การเป็นพระอรหันต์ ซึ่งไม่ต้องเวียนว่ายในวัฏฏะต่อไป

ดังนั้นเมื่อได้เห็นคุณประโยชน์ และความสำคัญของสมาธิในแง่มุมต่างๆ ดังที่กล่าวมาแล้ว ผู้ที่มีความสนใจในวิธีการทำสมาธิ เพื่อจะนำไปใช้ในการดูแลสุขภาพอนามัยและการรักษาโรคต่างๆ ให้ทุเลาบรรเทาเบาบางลง โดยสามารถฝึกปฏิบัติสมาธิได้ด้วยตนเองให้ยิ่งๆ พัฒนาขึ้นไปจนกว่าจะได้รับผลดี ของสมาธิ ปรับดุลยภาพของชีวิต

บทที่ ๗

มนต์ธรรมโอสถ
บทสวดเสริมสร้างกำลังแห่งจิต

มนต์ หรือ **มันตรา** หรือจะเรียกว่าคาถาก็ได้ เป็นสิ่งที่มีอยู่ในทุกศาสนาที่มนุษย์ทุกชาติทุกสมัยมี อียิปต์ คาลเดีย อัสสิเรีย เมโสโปเตเมีย กระเหรี่ยง ขอมโบราณและปัจจุบันจะนับถือและสวดกันเสมอมา ไม่ว่าจะสวดด้วยเหตุผลใดก็ตาม มนต์ย่อมก่อให้เกิดพลังอำนาจขึ้นในจิตของผู้สวดที่มีความเชื่อศรัทธาอย่างแรงกล้า ไม่ว่าชาติใดศาสนาใดมักจะมีการสวดมนต์เสมอ เนื่องจากเขามีความเชื่อว่า เมื่อสวดมนต์แล้วจะเกิดความสบายใจ จะช่วยให้เกิดความสำเร็จในสิ่งที่ตนปรารถนาอยู่ และเชื่อว่าเทพเจ้าและสิ่งศักดิ์จะช่วยคุ้มครองเขาให้พบแต่ความสุขสวัสดีมงคลชัย มนต์และการสวดมนต์นอกจากจะให้ประโยชน์ทางศาสนา คือทำให้จิตเป็นสมาธิ

แล้ว ยังเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพอย่างมากมาย ทำให้มีการผ่อนคลายทั้งทางกายและทางใจ นอกจากนั้นยังสามารถใช้บำบัดโรคได้ด้วย ในคริสตศาสนาก็มีให้เห็นเสมอ ในประวัติของพระเยซูและนักบุญ (Saint) ต่างๆ นอกจากจะมีความดีด้านอื่นมากมาย แต่ที่เด่นชัดคือ ความสามารถพิเศษในการรักษาโรคภัยไข้เจ็บให้หายได้อย่างน่าอัศจรรย์ ทั้งนี้เพราะ ด้วยอาศัยพลังแห่งการสวดมนต์บูชาพระเจ้าเป็นนิตย์รวมกับพลังจิตแห่งความเมตตา แม้แต่ในอินเดียเหล่านักพรตฤษี โยคี และนักบวชในลัทธิอื่นๆ ที่มีการสวดมนต์และบำเพ็ญทางจิตก็ใช้มนต์ในการบำบัดโรคเช่นกัน

ในพระพุทธศาสนาก็มีกล่าวไว้หลายเรื่อง เช่น เมื่อพระมหากัสสปะเถระอาพาธ พระพุทธเจ้าเสด็จมา และทรงสวดโพชฌงค์ ๗ พอทรงสวดจบ พระมหากัสสปะก็หายอาพาธในทำนองเดียวกัน พระโมคคัลลาน์หายอาพาธได้เมื่อพระพุทธเจ้าทรงแสดงโพชฌงค์ ๗ ให้ฟัง แม้แต่พระพุทธเจ้าเองเมื่อทรงอาพาธ ก็ทรงโปรดให้พระมหาจุนทะสวดโพชฌงค์ ๗ ถวายเมื่อสวดจบพระพุทธองค์ทรงหายจากอาการประชวร

นอกจากนั้นในสมัยพุทธกาล ชาวบ้านยังนิยมนิมนต์พระสงฆ์มาสวดมนต์ให้ที่บ้านเมื่อเจ็บป่วย เช่น ธรรมมิกอุบาสก เมื่อใกล้จะถึงวาระสุดท้ายของชีวิต นิมนต์พระสงฆ์มาสวดสติปัฏฐานสูต หรือในกรณีของมานทินคหบดี หรือท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐี เมื่อไม่สบายก็นิมนต์พระสงฆ์มาสวดที่บ้าน เมื่อสวดมนต์จบความเจ็บป่วยหายไปได้ การสวดมนต์ที่ชาวพุทธคุ้นเคยกันคือการทำวัตรเช้าเย็น สวดมนต์แผ่เมตตา สวดคาถาพาหุงมหากา ฯ และสวดพระปริตร

มีการวิจัยในการแพทย์ปัจจุบันจำนวนมาก ที่แสดงว่าการสวดมนต์ช่วยให้เกิดความสุข ความพอใจในชีวิตที่เป็นอยู่ เช่นให้สุขภาพจิตดีและช่วยแก้ไขปัญหาชีวิตได้[8] ตัวอย่างเช่น นายแพทย์ลารี ดอสซี ได้วิเคราะห์ผลงานวิจัยในเรื่องนี้ประมาณ ๑๐๐ เรื่องและพบว่าในงานวิจัยต่างๆ เหล่านี้ การสวดมนต์มีผลต่อการเจริญเติบโตของเมล็ดพืช และการที่แผลหายเร็วขึ้น นอกจากนั้นในงานวิจัยหลายราย ยังพบว่า

---

[8] (Mc Collough Me, Prayer and Health: Conceptual Issues, Journal of Psychology and Theology, 1995)

การสวดมนต์สามารถยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อราได้ สมาคมวิทยาศาสตร์ทางจิตแห่งรัฐเทกซัส ได้เจาะเลือดอาสาสมัคร ๓๒ ราย เมื่อแยกเอาเม็ดเลือดแดงออกแล้วใส่สารละลายที่จะทำให้เม็ดเลือดแดงบวมและแตกในเวลาต่อมา แล้วให้อาสา สมัครเหล่านั้นสวดมนต์ขอให้เม็ดเลือดแดงแตกน้อยลง ผลคือเม็ดเลือดแดงนั้นแตกช้าลง (Castleman M, Nature's Cures)

Randolf Byrd แพทย์ผู้เชี่ยวชาญโรคหัวใจได้ทำการศึกษาเรื่องของการสวดมนต์ภาวนาในคนไข้ ๓๙๓ คน ที่ San Francisco General Hospital โดยแบ่งเป็นสองกลุ่ม กลุ่มแรก ๑๙๒ คน ซึ่งมีกลุ่มที่คอยสวดภาวนาและสวดมนต์ให้ กลุ่มที่สอง ๒๐๑ คนไม่มีกลุ่มคอยสวดภาวนาให้

ผลการทดลองพบว่า คนไข้กลุ่มแรกซึ่งมีคนคอยสวดมนต์ให้ ใช้ยาปฏิชีวนะน้อยกว่ากลุ่มที่สอง ๕ เท่า เกิดภาวะแทรกซ้อนในเรื่องน้ำท่วมปอด (Pulmonary Edema) น้อยกว่า ๓ เท่า ถูกใส่ท่อช่วยหายใจ (Endo tracheal Intubation)

น้อยกว่า ๑๒ เท่า การทดลองครั้งนี้ได้รับการยอมรับจากนักวิทยาศาสตร์ว่า ผลการทดลองมีนัยสำคัญที่เชื่อถือได้[9]

จากการศึกษางานวิจัยดังกล่าว อาจสรุปได้ว่าการสวดมนต์ในรูปแบบต่างๆ ทำให้เราผ่อนคลายทั้งทางจิตใจและทางกาย ทำให้เรารู้สึกสบายใจ สภาพจิตใจเช่นนี้มีผลกระทบต่อสุขภาพทางใจและทางกายมาก ด้วยเหตุนี้จิตแพทย์ในประเทศสหรัฐอเมริกาจำนวนไม่น้อยจึงนำการสวดมนต์มาใช้ในการบำบัดทางจิตร่วมกับวิธีการรักษาทางการแพทย์[10] การสำรวจของนักวิจัยหลายกลุ่มพบว่า คนอเมริกันนิยมสวดมนต์กันมาก กล่าวคือ ๗๐% สวดมนต์ทุกวัน ๔๔% สวดมนต์เพื่อการบำบัดโรค มีงานวิจัยจำนวนมากแสดงให้เห็นว่าการสวดมนต์ช่วยให้ผู้ป่วยเป็นโรคร้ายแรงน้อยลง เช่น โรคหัวใจ โรคความดัน โรคเครียด และโรคซึมเศร้า เป็นต้น และแม้แต่

---

9 Jahnk,Roger, The Healer Within, New York, HarperCollins Book,199,p.224-225

10 King E., Bushwick B, Beliefs and Attitudes of Hospital Inpatients about Faith Healing and Prayer

ผู้ป่วยที่เป็นโรคมะเร็ง จะมีอัตราตายต่ำกว่าประชากรทั่วไป[11] นอกจากนั้น การสวดมนต์เมื่อปฏิบัติร่วมกับสมาธิยังสามารถลดปัญหาการฆ่าตัวตาย และการใช้ยาเสพติดได้[12]

การสวดมนต์ ไม่ใช่เรื่องไร้สาระหรือเป็นไสยศาสตร์อีกต่อไป ผลจากการสวดมนต์นอกจากจะให้ผลทางการบำบัดรักษาโรคต่าง ๆ แล้ว ยังให้ผลในด้านอื่น ๆ อีกมากมาย หากท่านยังไม่เชื่อหรือสงสัยว่าจริงหรือไม่ ขอให้ลองทดสอบดูด้วยตนเองก็ได้ เพราะสิบปากว่าไม่เท่าตาเห็น สิบตาเห็นไม่เท่ากับสวดมนต์ด้วยตนเอง

---

11 (Michello Ja, Spiritual and Emotional Determinants of Health, Journal of Health, 1988)

12 (Ellison E.C., Religious involvement and subjective well-being, Journal of Health Social Behaviors, 1991)

บทสวดมนต์ธรรมโอสถ

บูชาพระรัตนตรัย

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต
สัมมาสัมพุทธัสสะ ฯ (ว่า ๓ หน) ฯ

ไตรสรณคมน์

พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ
ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ
สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ ฯ

ทุติยัมปิ พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ
ทุติยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ
ทุติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ ฯ

ตะติยัมปิ พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ
ตะติยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ
ตะติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ ฯ

ถวายพรพระ

อิติปิโส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ วิชชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู

อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ สัตถา เทวะมะนุสสานัง พุทโธ ภะคะวาติฯ

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม สันทิฏฐิโก อะกาลิโก เอหิปัสสิโก โอปะนะยิโก ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหีติฯ

สุปะฏิปันโน ภะคะโต สาวะกะสังโฆ อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สามีจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

ยะทิทัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะปุริสะปุคคะลา เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

อาหุเนยโย ปาหุเนยโย ทักขิเณยโย อัญชะลีกะระณีโย อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติฯ

ชัยมงคลคาถา

๑. พาหุง สะหัสสะมะภินิมมิตะสาวุธันตัง
ครีเมขะลัง อุทิตะโฆระสะเสนะมะรัง
ทานาทิธัมมะวิธินา ชิตะวา มุนิโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ ฯ

๒. มาราติเรกะมะภิยุชฌิตะสัพพะรัตติง
โฆรัมปะนาฬะวะกะ มักขะมะถัทธะยักขัง
ขันตี สุทันตะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ ฯ

๓. นาฬาคิริง คะชะวะรัง อะติมัตตะภูตัง
ทาวัคคิจักกะมะสะนีวะ สุทารุ
ณันตัง เมตตัมพุเสกะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ ฯ

๔. อุกขิตตะขัคคะมะติหัตถะสุทารุณันตัง
ธาวันติโยชะนะปะถังคุลิมาละวันตัง
อิทธีภิสังขะตะมะโน ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ ฯ

๕. กัตวานะ กัฏฐะมุทะรัง อิวะ คัพภินียา
จิญจายะ ทุฏฐะวะจะนัง ชะนะกายะมัชเฌ
สันเตนะ โสมะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ ฯ

๖. สัจจัง วิหายะ มะติสัจจะกะวาทะเกตุง
วาทาภิโรปิ ตะมะนัง อะติอันธะภูตัง
ปัญญาปะทีปะชะลิโต ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ ฯ

๗ นันโทปะนันทะภุชะคัง วิพุธัง มะหิทธิง
ปุตเตนะ เถระภุชะเคนะ ทะมาปะยันโต
อิทธูปะเทสะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ ฯ

๘. ทุคคาหะทิฏฐิภุชะเคนะ สุทัฏฐะหัตถัง
พรัหมังวิสุทธิ ชุติมิทธิ พะกาภิธานัง
ญาณา-คะเทนะ วิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุเต ชะยะมังคะลานิ ฯ

๙. เอตาปิ พุทธะชะยะมังคะละอัฏฐะคาถาโย
วาจะโน ทินะทิเน สะระเต มะตันที
หิตวานะ เนกะวิวิธานิจุปัททะวานิ
โมกขัง สุขัง อะธิคะเมยยะ นะโรสะปัญโญ ฯ

ชะยะปะริตตัง

มะหาการุณิโก นาโถ หิตายะ สัพพะปาณินัง
ปูเรตวา ปาระมี สัพพา ปัตโต สัมโพธิมุตตะมัง
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โหตุ เต ชะยะมังคะลัง

ชะยันโต โพธิยา มูเล สักยานัง นันทิวัฑฒะโน
เอวัง ตวัง วิชะโย โหหิ ชะยัสสุ ชะยะมังคะเล
อะปะราชิตะปัลลังเก สีเส ปะฐะวิโปกขะเร
อะภิเสเก สัพพะพุทธานัง อัคคัปปัตโต ปะโมทะติ
สุนักขัตตัง สุมังคะลัง สุปะภาตัง สุหุฏฐิตัง
สุกขะโณ สุมุหุตโต จะ สุยิฏฐัง พรัหมะจารีสุ
ปะทักขิณัง กายะกัมมัง วาจากัมมัง ปะทักขิณัง
ปะทักขิณัง มะโนกัมมัง ปะณิธีเตปะทักขิณา
ปะทักขิณานิ กัตวานะ ละภันตัตเถ ปะทักขิเณ

พระคาถาสักกัตะวา

สักกัตะวา พุทธะระตะนัง โอสะถัง อุตตะมัง วะรัง หิตัง เทวะมะนุสสานัง พุทธะเตเชนะ โสตถินา นัสสันตุปัททะวา สัพเพ ทุกขา วูปะสะเมนตุ เต ฯ

สักกัตะวา ธัมมะระตะนัง โอสะถัง อุตตะมัง วะรัง หิตัง เทวะมะนุสสานัง ธัมมะเตเชนะ โสตถินา นัสสันตุปัททะวา สัพเพ ภะยา วูปะสะเมนตุ เต ฯ

สักกัตะวา สังฆะระตะนัง โอสะถัง อุตตะมัง วะรัง หิตัง เทวะมะนุสสานัง สังฆะเตเชนะ โสตถินา นัสสันตุปัททะวา สัพเพ โรคา วูปะสะเมนตุ เต ฯ

โพชฌังคะปะริตตัง

ยะโตหัง ภะคินิ อะริยายะ ชาติยา ชาโต นาภิชานามิ สัญจิจจะ ปาณัง ชีวิตา โวโรเปตา เตนะ สัจเจนะ โสตถิ เต โหตุ โสตถิ คัพภัสสะฯ

โพชฌังโค สะติสังขาโต ธัมมานัง วิจะโยตะถา
วิริยัมปีติปัสสัทธิ- โพชฌังคา จะ ตะถาปะเร
สะมาธุเปกขะโพชฌังคา สัตเตเต สัพพะทัสสินา
มุนินา สัมมะทักขาตา ภาวิตา พะหุลีกะตา
สังวัตตันติ อะภิญญายะ นิพานายะ จะ โพธิยา
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โสตถิ เต โหตุ สัพพะทาฯ

เอกัสมิง สะมะเย นาโถ โมคคัลลานัญจะ กัสสะปัง
คิลาเน ทุกขิเต ทิสวา โพชฌังเค สัตตะ เทสะยิ
เต จะ ตัง อะภินันทิตวา โรคา มุจจิงสุ ตังขะเณ
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โสตถิ เต โหตุ สัพพะทาฯ

เอกะทา ธัมมะราชาปิ เคลัญเญนาภิปีฬิโต
จุนทัตเถเรนะ ตัญเญวะ ภะณาเปตวานะ สาทะรัง
สัมโมทิตวา จะ อาพาธา ตัมหา วุฏฐาสิ ฐานะโส
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โสตถิ เต โหตุ สัพพะทาฯ

ปะหีนา เต จะ อาพาธา ติณณันนัมปิ มะเหสินัง
มัคคาหะตะกิเลสา วะ ปัตตานุปปัตติธัมมะตัง
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โสตถิ เต โหตุ สัพพะทาฯ

พระคาถาชินบัญชร

๑. ชะยาสะนาคะตา พุทธา เชตวา มารัง สะวาหะนัง
จะตุสัจจาสะภัง ระสัง เย ปิวิงสุ นะราสะภา

๒. ตัณหังกะราทะโย พุทธา อัฏฐะวีสะติ นายะกา
สัพเพ ปะติฏฐิตา มัยหัง มัตถะเก เต มุนิสสะรา

๓. สีเส ปะติฏฐิโต มัยหัง พุทโธ ธัมโมทะวิโลจะเน
สังโฆ ปติฏฐิโต มัยหัง อุเร สัพพะคุณากะโร

๔. หะทะเย เม อะนุรุทโธ สารีปุตโต จะ ทักขิเณ
โกณฑัญโญ ปิฏฐิภาคัสมิง โมคคัลลาโนจะ วามะเก

๕. ทักขิเณ สะวะเน มัยหัง อาสุง อานันทะราหุโล
กัสสะโป จะ มะหานาโม อุภาสุง วามะโสตะเก

๖. เกสันเต ปิฏฐิภาคัสมิง สุริโย จะ ปะภังกะโร
นิสินโน สิริสัมปันโน โสภิโต มุนิปุงคะโว

๗. กุมาระกัสสะโป เถโร มะเหสี จิตตะวาทะโก
โส มัยหัง วะทะเน นิจจัง ปะติฏฐาสิ คุณากะโร

๘. ปุณโณ อังคุลิมาโล จะ อุปาลี นันทะสีวะลี
เถรา ปัญจะ อิเม ชาตา นะลาเต ติละกา มะมะ

๙.	เสสาสีติ มะหาเถรา	วิชิตา ชินะสาวะกา
	เอเตสีติ มะหาเถรา	ชิตะวันโต ชิโนระสา
	ชะลันตา สีละเตเชนะ	อังคะมังเคสุ สัณฐิตา
๑๐.	ระตะนัง ปุระโต อาสิ	ทักขิเณ เมตตะสุตตะกัง
	ธะชัคคัง ปัจฉะโต อาสิ	วาเม อังคุลิมาละกัง
๑๑.	ขันธะโมระปะริตตัญจะ	อาฏานาฏิยะสุตตะกัง
	อากาเส ฉะทะนัง อาสิ	เสสา ปาการะสัณฐิตา
๑๒.	ชินาณาวะระสังยุตตา	สัตตัปปาการะลังกะตา
	วาตะปิตตาทิสัญชาตา	พาหิรัชฌัตตุปัททะวา
๑๓.	อะเสสา วินะยัง ยันตุ	อะนันตะชินะเตชะสา
	วะสะโต เม สะกิจเจนะ	สะทา สัมพุทธะปัญชะเร
๑๔.	ชินะปัญชะระมัชฌัมหิ	วิหะรันตัง มะหีตะเล
	สะทา ปาเลนตุ มัง	สัพเพ เต มะหาปุริสาสะภา
๑๕.	อิจเจวะมันโต	สุคุตโต สุรักโข
	ชินานุภาเวนะ	ชิตูปัททะโว
	ธัมมานุภาเวนะ	ชิตาริสังโฆ
	สังฆานุภาเวนะ	ชิตันตะราโย
	สัทธัมมานุภาวะปาลิโต	จะรามิ ชินะปัญชะเรติ

กรวดน้ำอิมินา

อิมินา ปุญญะกัมเมนะ

อุปัชฌายาคุณุตตะรา อาจาริยูปะการา จะ

มาตาปิตา จะ ญาตะกา ปิยา มะมัง สุริโย

จันทิมา ราชา คุณะวันตา นะราปิจะ พรัหมะมารา

จะ อินทาจะตุโลกะปาลา จะ เทวะตา ยะโมมิตตา

มะนุสสา จะ มัชฌัตตา เวริกาปิ จะ สัพเพ สัตตา

สุขี โหนตุ ปุญญานิ ปะกะตานิ เม สุขัง จะ

ติวิธัง เทนตุ ขิปปัง ปาเปถะ โว มะตัง

อิมินา ปุญญะกัมเมนะ

อิมินา อุททิเสนะ จะ ขิปปาหัง สุละเภ เจวะ

ตัณหุปาทานะเฉ ทะนัง เย สันตาเน หินา

ธัมมา ยาวะ นิพพานะโต มะมัง นัสสันตุ สัพพะทา

เยวะ ยัตถะ ชาโต ภะเว ภะเว อุชุจิตตัง

สะติปัญญา สัลเลโข วิริยัมหินา มารา ละภันตุ

โนกาสัง กาตุญจะ วิริเยสุ เม พุทธาทิปะวะโร

นาโถ ธัมโม นาโถ วะรุตตะโม นาโถ

ปัจเจกะพุทโธ จะ สังโฆ นาโถตตะโร มะมัง

เต โสตตะมานุภาเวนะ มาโรกะสัง ละภันตุ มาฯ

แผ่เมตตาให้สรรพสัตว์

สัพเพ สัตตา

สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์
เกิดแก่เจ็บตายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น

อเวรา โหนตุ

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด
อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย

อัพยาปัชฌา โหนตุ

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด
อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย

อะนีฆา โหนตุ

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด
อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย

สุขี อัตตานัง ปริหรันตุ

จงมีความสุขกายสุขใจ
รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด

อานิสงส์ของการให้หนังสือธรรมะเป็นทาน

- เป็นผู้มีสติปัญญาเฉลียวฉลาดปราดเปรื่อง
- เป็นที่รักที่เคารพของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย
- เวรกรรมจากอดีตชาติจะได้ลบล้างเบาบางลง
- โรคภัยไข้เจ็บจากเจ้ากรรมนายเวรจะได้พ้นไป
- สามีภรรยาที่แตกแยกจะคืนดีต่อกัน
- วิญญาณของเด็กที่แท้งจะได้ไปเกิดใหม่
- กิจการงานจะราบรื่นสมความปรารถนา
- บุตรหลานจะเฉลียวฉลาดเจริญรุ่งเรือง
- วิญญาณทุกข์ของบรรพบุรุษจะไปสู่สุคติ
- เป็นมหาเศรษฐีผู้ใจบุญ ร่ำรวยทั้งโภคสมบัติและอริยะสมบัติ ไม่รู้จักคำว่าไม่มี ยากจนเข็ญใจ
- รู้แจ้งแทงตลอดในสรรพศาสตร์ จะมีดวงตาเห็นธรรมและเข้าถึงมรรค ผล นิพพาน โดยเร็วพลัน
- สืบต่ออายุพระพุทธศาสนาให้เจริญรุ่งเรือง

การให้ธรรมเป็นทาน ประเสริฐกว่าการให้ทั้งปวง

รายนามเจ้าภาพผู้ร่วมสร้างธรรมทานบารมี

หลวงปู่ต้นบุญ ติกฺขปญฺโญ	3,000
คุณอนิต้า พาวา	5,000
คุณเสาวนิตย์ นวพันธ์	5,000
คุณสวาท พงษ์เพียรสกุล	4,000
คุณสินี โรจน์ชีวิน	4,000
คุณงามทิพย์ ธาระพุทธิ	1,000
คุณภัทรา พงษ์เพียรสกุล	1,000
คุณอู๊ด	570
พระธีรวัฒน์ ธีรวุฑฺโฒ	500
คุณภัทรินดา วรญาณโกศล	500
คุณพีรภัทร วรญาณโกศล	500
คุณกฤษฎา ใจสิงห์	500
คุณวารี แซ่ปัง	500
คุณดนัย ศุภภัทรานนท์	500
คุณศศิธร สุทธิวานิชยะกุล	500
คุณรจนา บำรุงชีพ	500
คุณวรรณศา พุ่มโพธิ์	500
คุณธยาน์วรัตน์ ทัตตกิจโกศล	500
น.พ. ประจักษ์ พลอยบุรณินทร์	500
คุณบุญสร้าง คุณนิภา หรพงศ์	500
คุณศิริรัตน์ พรรัตนพิทักษ์	500
คุณอนันต์ หุตังคบดี	500
คุณติ้งเอง หุตังคบดี	500
คุณเอนก หุตังคบดี	500
คุณวิชัย หุตังคบดี	500
คุณบุญส่ง หุตังคบดี	500
คุณสุรพล หุตังคบดี	500
คุณธงชัย หุตังคบดี	500

คุณกรรณิการ์ สุขเสรี	500
คุณจิรัชญา วิไลเรืองกุล	500
คุณธนิการ์ พ่วงพูล	500
คุณดวงฤดี กิตติจารุดุลย์ และ คุณสนธยา พรหมสุรินทร์	500
คุณชาตรี ฟุ้งเกียรตินำสุข และ ครอบครัว	500
คุณฐิติมา เดชาอนันต์ชัย	400
คุณพัทธนันท์ นุตตานนท์	300
คุณกัลยา แสงถวัลย์	300
คุณสิตดา พงศ์ประพันธ์ศิริ	300
ฝ่ายบัญชี บริษัท เมดิมีเดีย (ประเทศไทย) จำกัด	230
คุณเพ็ญ ประสานวัจนะกุล	202
คุณบุญรัตน์ กิตติบุญเชิดชู	200
คุณนฤชา มหาเพชร	200
คุณมุจรินทร์ ค้าผลดี	200
คุณปรานอม พงษ์พฤกษ์	200
คุณแม่พวงศรี ลีละวงศ์	200
คุณกันทิมา เรืองรองหิรัญญา	200
คุณ Colin Bettles	200
คุณอังคณา ทองอ่อน	200
คุณภัทรพล แซ่ลิ้ม	120
คุณสมหมาย วงศ์มณีย์	100
คุณหทัยทิพย์ สันติมานะวงศ์	100
คุณนภารวี สืบสุข	100
คุณฐิตินันท์ เพ็ญจันทร์	100
คุณสุชญา ชาติสัมพันธ์	100

รายนามเจ้าภาพผู้ร่วมสร้างธรรมทานบารมี

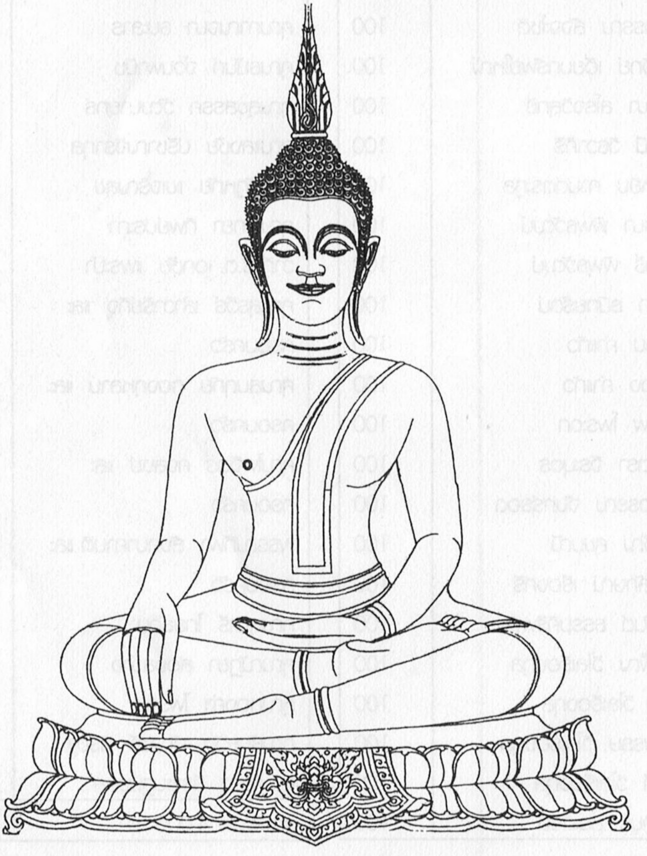
คุณอรุโนทัย ศรีสุข	100	คุณพิไลวรรณ์ รัตนะ	100
คุณมาลี อารัณย์รักษ์	100	คุณชาญวิทย์ พุดผ่องแผ้ว	100
คุณศุภวรรณ สัจจะโชติ	100	คุณกาญจนา ธนะสาร	100
คุณประวิทย์ เอี่ยมทรัพย์ใหญ่	100	คุณธนันท์ จ่วนพานิช	100
คุณปวีณา สโรจวิสุทธิ์	100	คุณสุขสรรค์ วัฒนายุทธ์	100
คุณมาลินี วิธวาศิริ	100	คุณแสงชัย ปรีชาญจิรากุล	100
คุณกระหยิ่ม ศานต์ตระกูล	100	คุณนัฏหทัย แขเจริญสุข	100
คุณจินตนา พิพุธวัฒน์	100	คุณพิทยา ทิพย์ประภา	100
คุณวฤทธิ์ พิพุธวัฒน์	100	ว่าที่ ร.ต. เอกชัย แพระบำ	100
คุณสุธีรา ธนิทยรัตน์	100	คุณสุรวีร์ เล้าวาริย์กิจ และ	
คุณบัวลม คำแก้ว	100	ครอบครัว	100
คุณระยอง คำแก้ว	100	คุณสมฤทัย กองกุหลาบ และ	
คุณสุภาพ โพระดก	100	ครอบครัว	100
คุณไพจิตรา จีระบุตร	100	คุณไพจิตร คงสงฆ์ และ	
คุณวิลาวรรณ จันทร์รอด	100	ครอบครัว	100
คุณประชัญ ศุขมณี	100	พรรณทิพา สังคมาศานติ และ	
คุณธัญลักษณ์ เรืองศรี	100	ครอบครัว	100
คุณจิฐนันต์ ธรรมศิริพงษ์	100	คุณสุนารี ไทยล้วน	50
คุณวันเพ็ญ วิไลเรืองกุล	100	คุณณัฏยา ส่องสว่าง	50
คุณวุฒิ วิไลเรืองกุล	100	คุณทองคำ ไพราม	20
คุณนวพรรษ วิไลเรืองกุล	100	คุณธันยวัต อัญชลี สิริมา	
คุณเกวลี วิไลเรืองกุล	100	และ ศิรดา ธีรเชษฐมงคล	16,258
คุณณิชาบูร สระตันต์	100	รวมพิมพ์ 4,000 เล่ม	60,000

ขออนุโมทนาบุญ

ขอผลบุญจงดลให้ทุกท่านมีปัญญาและดวงตาเห็นธรรม
ก้าวข้ามความทุกข์และอุปสรรคทั้งมวล ด้วยดวงจิตที่สุขผ่องใส
ปรารถนาสิ่งใดขอจงสำเร็จทุกประการ

เชิญร่วมเป็นเจ้าภาพ

สร้างพระประธาน



สมเด็จพระพุทธมหามงคลมุนีศรีอริยเมตตรัยโย

ณ วัดพระธาตุศรีจำปามหารัตนาราม

บ้านคำน้ำเย็น อ. พังโคน จ. สกลนคร

ความเป็นมาของการสร้างพระประธาน

ศูนย์ปฏิบัติธรรม วัดพระธาตุศรีจำปามหารัตนาราม อ. พังโคน จ. สกลนคร ซึ่งมีหลวงปู่ต้นบุญ ติกฺขปญฺโญ เป็นประธานศูนย์ ได้ริเริ่มสร้างพระประธาน สมเด็จพระพุทธมหามงคลมุนีศรีอริยเมตตรัยโย (ปางมารวิชัย) มีหน้าตักกว้าง ๑๐ เมตร และสร้างด้วยทองเหลืองหล่อทั้งองค์ ปัจจุบันนี้มีแต่ส่วนพระเศียรซึ่งสร้างเสร็จแล้วตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๔๓ แต่ยังไม่มีองค์ตั้งแต่ส่วนไหล่ลงมาตลอดทั้งฐานของพระประธาน เพราะยังขาดงบประมาณในการสร้างอยู่เป็นจำนวนมาก จึงได้พักการสร้างไว้

ด้วยเดชะบุญบารมีแห่งพุทธานุภาพ และบารมีแห่งพระพุทธศาสนาที่จะดำรงอยู่ตลอดไป ทำให้ได้พบผู้มีจิตศรัทธาอย่างแรงกล้า ในการรับเป็นเจ้าภาพสร้างพระประธาน เพื่อเติมเต็มความสมบูรณ์พร้อม โดยการนำของ อ.ธันยวัต อ.อัญชลี ธีรเชษฐมงคล และคณะ รวมทั้งพุทธศาสนิกชนผู้มีใจบุญใจกุศลทุกท่าน

วัดพระธาตุศรีจำปามหารัตนาราม

บ้านคำน้ำเย็น อ.พังโคน จ.สกลนคร

เดิมนั้นเป็นวัดร้างเก่าแก่มานานหลายร้อยปี โดยเป็นวัดโบราณและเป็นเมืองเก่าของชาวจาม เคยรุ่งเรืองในสมัยใกล้เคียงกับขอม มีพระธาตุโบราณซึ่งเก่าแก่มาก เหลือเพียงซากปรากฏเป็นเนินดินเล็กๆ คล้ายจอมปลวกและมีสภาพรกชัฏ เป็นป่าไผ่ ป่ามะม่วง และป่ายูคา

ต่อมาหลวงปู่ต้นบุญ ติกฺขปญฺโญ ท่านได้มาบุกเบิกบูรณะและสร้างเป็นศูนย์ปฏิบัติธรรมขึ้น เมื่อปี พ. ศ. ๒๕๔๔ จากเดิมมีเนื้อที่เป็นป่า ๕ ไร่ ท่านได้ขยายเป็น ๘๐ ไร่ และได้สร้างศาสนวัตถุต่างๆ ขึ้นมากมาย มีศาลาปฏิบัติธรรม ศาลาโรงทาน ห้องน้ำ กุฏิ หอพระธรรม พระธาตุศรีจำปา ฯลฯ ซึ่งใช้งบประมาณทั้งสิ้นประมาณ ๑๑๑ ล้านบาท ภายในระยะเวลาเพียง ๓ ปีท่านได้เพียรพยายามอุทิศทั้งชีวิตและจิตวิญญาณของท่านทำงานเพื่อพระพุทธศาสนา ประกาศพระธรรมคำสอนแห่งองค์พระศาสดา และนำพาสรรพสัตว์ให้ได้พบแสงแห่งพระธรรม อันนำไปสู่ความพ้นทุกข์ และท่านยังได้นำพาลูกหลานสร้างมหาบารมีที่ยิ่งใหญ่ คือ สร้าง

พระประธาน สมเด็จพระพุทธมหามงคลมุนีศรีอริยเมตตรัย

อานิสงส์การสร้างพระประธาน

- ○ เป็นที่รักที่เคารพของเทวดาและมนุษย์ทั้งปวง
- ○ เวรกรรมจากอดีตชาติจะได้เบาบางลง
- ○ หมู่มาร ไพรี และสิ่งไม่ดี ไม่อาจกร่ำกรายทำร้ายได้
- ○ หายจากทุกข์โศก โรคภัย เคราะห์ร้าย ทั้งปวง
- ○ เจริญรุ่งเรืองและประสบความสำเร็จในชีวิตหน้าที่การงาน สมบูรณ์ด้วยลาภยศ อำนาจ วาสนา บารมีทั้งทางโลกและทางธรรม
- ○ วิญญาณทุกข์ของบรรพบุรุษ บุพพการีชน ตลอดทั้งสัมภเวสีที่เกี่ยวข้องจะไปสู่สุคติ
- ○ เป็นมหาเศรษฐีร่ำรวยทั้งโภคทรัพย์และอริยะทรัพย์ทั้งภายนอกภายใน ทุกภพชาติ ตราบเข้าพระนิพพาน
- ○ เป็นสัมมาทิฐิรู้ชอบ รู้อรรถ รู้ธรรมที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้แล้ว
- ○ รู้แจ้งแทงตลอดในทุกสรรพศาสตร์ มีความสามารถในทุกสรรพวิชา ได้ดวงตาเห็นธรรมสำเร็จมรรคบังเกิดผล
- ○ จะได้เกิดในยุคแห่งพระศรีอาริยเมตตรัย เข้าถึงพระนิพพานในอนาคตกาลข้างหน้านี้

สาธุ สาธุ สาธุ

หมายเหตุ

- เหรียญ "พระไภษัชยคุรุพุทธะ" ได้จัดสร้างขึ้นเพื่อการบำบัดรักษาโรคภัยไข้เจ็บตั้งแต่โรคทางกายจนถึงโรคทางใจ คือ อวิชชา ตัณหา อุปทาน รวมถึงโรคทรัพย์จาง และการกำจัดทุกข์ของสรรพสัตว์ให้หมดสิ้นไป

- ท่านสามารถร่วมบริจาคและขอรับ เหรียญ"พระไภษัชยคุรุพุทธะ" ซึ่งเป็นวัตถุมงคลได้ที่วัดหรือที่โรงเรียนสอนภาษา BB&C ทั้ง 4 สาขา

  - สาขา 1 (สยามสแควร์) ☎ 02-254-4821-2
  - สาขา 2 (ตรงข้าม ม.เกษตร) ☎ 02-940-1061-3
  - สาขา 3 (รามคำแหง) ☎ 02-718-7091-3
  - สาขา 4 (ปิ่นเกล้า) ☎ 02-882-6016-8

- ท่านที่บริจาคตั้งแต่ 40,000 บาทขึ้นไป ทางวัดจะจารึกนามของท่านไว้บนแผ่นหินแกรนิตหน้าฐานพระประธาน เพื่อความเป็นมหาบารมีและศิริมงคลแก่ท่านตลอดไป

- ท่านที่บริจาคตั้งแต่ 80,000 บาทขึ้นไป นอกจากทางวัดจะจารึกนามของท่านไว้บนแผ่นหินแกรนิตหน้าฐานพระประธานแล้ว ท่านจะได้รับพระอุปคุตซึ่งทำจากปรอทผสมทองคำ เป็นพระที่มีพุทธานุภาพมากมาย อาทิ กันคุณไสย ใช้ถอนพิษ ถอนโรค ถอนคุณไสย ป้องกันภัย ช่วยปราบมาร เป็นเมตตามหานิยม แคล้วคลาดปลอดภัย นอกจากนี้ยังมีพุทธคุณทางมหาลาภ มหาโชค อุดมสมบูรณ์ด้วยโภคทรัพย์นับประมาณมิได้ ฯลฯ (มีจำนวนจำกัดเพียง 49 องค์เท่านั้น)

ขอเชิญพุทธศาสนิกชนร่วมสร้างพระประธาน

พระพุทธมหามงคลมุนีศรีอริยะเมตตรัยโย

ติดต่อสอบถาม คุณอัญชลี ธีรเชษฐมงคล 01-404-7787

ร่วมบริจาคได้ตั้งแต่วันนี้ จนถึงวันที่ 7 มีนาคม 2549